МЫ ЗНАЕМ, ЧТО ТЫ СДЕЛАЕШЬ ЭТИМ ЛЕТОМ

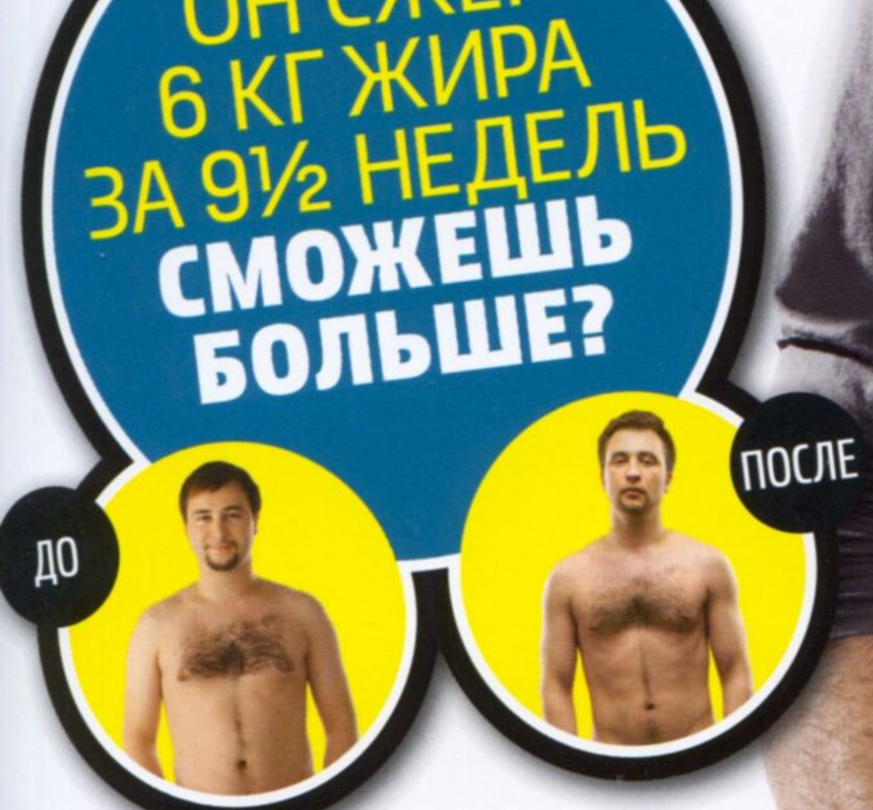
ИЮНЬ
2009

Men's Health

УКРАИНА

ОТПУСК НА ГАЛЬКЕ
7 ПРАВИЛ СЕКСА ПОД ПАЛЬМОЙ

МН•ЭКСПЕРИМЕНТ
ОН СЖЕГ 6 КГ ЖИРА ЗА 9½ НЕДЕЛЬ
СМОЖЕШЬ БОЛЬШЕ?



КОРОЛЬ МАНГАЛА
ВСЕ, ЧТО НАДО ЗНАТЬ О ШАШЛЫКЕ

ВСТРЕТИМСЯ НА НЕБЕСАХ
САМОЛЕТ: ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫЖИВАНИЮ

ФИТНЕС-КЛУБЕНЬ
БЕСПЛАТНЫЙ ТРЕНИНГ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

50 см³ МЕЖДУ НОГ
ПРОКАТИ ЕЕ НА СКУТЕРЕ

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
RYAN REYNOLDS
АКТЕР
"Я не мечтал, что смогу пробежать марафон – я тренировался"

ПОШЛИ ШЕФА НА...
СТР. 32

MensHealth.com.ua
РЕКОМЕНДУЕМАЯ РОЗНИЧНАЯ ЦЕНА **20 ГРИВЕН**
09006
4 606895 000062

Epidem.ru Journal-plaza.net

СОДЕРЖАНИЕ | 06.2009

Колеса без рецепта **38**

НА ОБЛОЖКЕ

Фотограф:
Art Streiber

48 МЫ ЗНАЕМ, ЧТО ТЫ СДЕЛАЕШЬ ЭТИМ ЛЕТОМ

80 ОТПУСК НА ГАЛЬКЕ
7 правил секса под пальмой

МН-ЭКСПЕРИМЕНТ

62 ОН СЖЕГ 6 КГ ЖИРА ЗА 9 1/2 НЕДЕЛЬ
Сможешь больше?

56 КОРОЛЬ МАНГАЛА
Все, что надо знать о шашлыке

44 ВСТРЕТИМСЯ НА НЕБЕСАХ
Самолет: инструкция по выживанию

30 ФИТНЕС-КЛУБЕНЬ
Бесплатный тренинг на свежем воздухе

38 50 СМ³ МЕЖДУ НОГ
Прокати ее на скутере

32 ПОШЛИ ШЕФА НА...

EXTRA

ЭТО ВПЕЧАТЛЯЕТ!

СЕКС

25 БЕЗ ВИНЫ РЕВНОВАТЫЙ
5 причин ее неадекватного поведения

ПРОФИЛАКТИКА

28 ЖЕЛУДОЧНЫЙ ШОК
Спаси свою топливную систему

КУХНЯ

36 ПОБЕДНЫЙ ФАРШ
2 способа приготовить макароны по-флотски

СТРЕСС

40 УЙДИ, ТОСКА!
Закаляем нервы

Как ты все это выносишь? 32

Epidem.ru Journal-plaza.net

СОДЕРЖАНИЕ | 06.2009

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА

98 БОКСЕРСКИЙ КРУЖОК
Ударный тренинг

ФИТНЕС-ЛАНЧ

102 СЫР В МАСЛЕ
Самые вкусные белки

САМООБОРОНА

103 ОСТАНОВКА ПО ТРЕБОВАНИЮ
Что делать, если тебя взял за горло – не кризис

ЗДОРОВЬЕ

104 ФИТНЕС ПРОТИВ ГИПЕРТОНИИ
Высокие достижения против высокого давления

ИНСАЙД С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ

106 КУДА ЖЕ НЕСЕШЬСЯ ТЫ?
Велотренажер vs беговая дорожка

И мальчики пузатые в глазах 62

GUIDE TO STYLE

ГАРДЕРОБ

108 ДЖИНСОВЫЙ ЭТИКЕТ
Правила ношения

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

110 КОСА НА КАМЕНЬ
Устраним следы порока

112 И НА СЕНОВАЛ
По-селянски и со вкусом

56 ПОДРЕЗАЕМ КРЫЛЬЯ

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

22 РАЙАН РЕЙНОЛЬДС
Трудовые будни марафонца

ОТНОШЕНИЯ

68 ДВА КОНЦА, ДВА КОЛЬЦА
Секс по обмену

ПРИКЛЮЧЕНИЯ

76 НЕДЕШЕВЫЙ ПОНТ
Вплавь из Европы в Азию

86 НЕПЕЧАТНЫЙ ОРГАН
Руководство пользователя

Эскадрон тупиц летучих 44

Почему ее рвет 25

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

6 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
8 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
10 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
12 ГОЛОГРАММА
24 ИМПУЛЬС, а также 47
120 MH PROMOTION
121 ГДЕ ЧТО КУПИТЬ
122 7 САМЫХ...

Epidem.ru Journal-plaza.net

Men's Health

ДМИТРИЙ ПРИБЫТЬКО
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор Ярослав Руденко
Редактор Дмитрий Куц
Дизайнер Алексей Цупер
Редактор рубрики "Стиль"
Катерина Булах

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Кирилл Вишнепольский, Владислав Рябинин, Алексей Цыганов, Арсений Виноградов, Иван Глушков, Антон Иванов, Артем Липатов, Наталья Тимонькина, Евгений Пашанов, д.м.н., Дмитрий Смирнов, Наталья Ерофеева, Алексей Яковлев, Игорь Фадеев, Роман Воропаев, Анна Акимова, Александр Баранов, Максим Балакин, Станислав Воропаев, Александр Григорьев, Антон Батов, Александр Зеленцов, Григорий Колядин, Ольга Попова, Наталья Селиванова, Глеб Солнцев, Валентин Ткач, Алексей Трясков, Татьяна Шкондина, Виталий Очеретяный, Наталья Каменская, Елена Кудрявцева, Андрей Давыдовский
Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

ООО "ИЗДАТЕЛЬСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ"
ИЗДАТЕЛЬ

Генеральный директор
Юлия Стефанишина
Руководитель проекта
Лилиана Флюндра
Директор по рекламе
Юлия Зуева
Руководитель отдела рекламы
Иванна Лесик
Менеджер отдела рекламы
Елена Петрова
Руководитель отдела маркетинга
Дмитрий Яцунский
Координатор отдела рекламы
Наталья Голец
Руководитель отдела распространения
Павел Шеремет
Менеджеры по распространению
Валерий Дорошенко, Андрей Рудой, Алексей Лысенко
Менеджер по печати
Наталия Хоморецкая
Координатор печати
Наталья Скрипник
Дизайнер по рекламе
Владимир Павленко
Финансы Татьяна Саенко, Александра Догадайло, Оксана Лунга
Юридическая поддержка
Евгения Фердман

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ:
Элс Лузберг, Коос Хаус, Дерк Сауэр, Татьяна Шишкова

RODALE INTERNATIONAL
Vice President, Director of Rodale International Michelle Meyercord
Vice President, Editorial Director of Rodale International Steve Madden

EDITORIAL
Editorial Director of Men's Health John Ville
Deputy Editorial Director of Women's Health Laura Ongaro
Associate Editorial Director of Prevention, Best Life & Rodale International Digital
Veronika Ruff
Editorial Brand Director of Rodale International Digital Kristen Dollard
Assistant Editor of Rodale International Digital Nicole Kwan
Editorial Assistant, Research
Rebecca Shillenn

BUSINESS
Executive Director, Finance Robert Novick
Business Development Director
Kevin LaBonge
Associate Marketing Director Lucio Grimaldi
International Business Manager
Seana Williams
International Marketing Manager
Linda Stevens
Business Development and Marketing Associate Adrienne Wender
Financial Assistant Habiba Sanda

PRODUCTION
Senior Production Manager
Darleen Malkames
Contracts Analyst Jessica Campbell
Production Assistant Meghan Loftus

Sanoma Magazines UKRAINE

Журнал зарегистрирован в Государственном комитете телевидения и радиовещания Украины
(Свидетельство КВ №9342 от 15.11.2004 г.)
Учредитель и издатель украинского издания Men's Health
ООО "Издательские Инициативы"
Тираж 67 000 экземпляров. Цена свободная.
Тираж подписан главным редактором 28.04.2009 г.
Допечатная подготовка: "Юнивест ПреПресс": Киев, пер. Бехтеревский, 4в
Печать Образцовой типографии "Блиц-Принт": Киев, ул. Довженко, 3

Адрес редакции:
01601, Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж
Отдел рекламы:
(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-60-49
Отдел распространения:
(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-27-23

© 2008 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

РЕКЛАМА: 2, 7, 35, 96, 107, 123, 124

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США David Zinczenko
АВСТРАЛИЯ Bruce Ritchie
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
БЛИЖНИЙ ВОСТОК Rob Taylor
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
ГОЛЛАНДИЯ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Vasilis Vardakas
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Luigi Grella
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КАЗАХСТАН Andrey Zharkov
КИТАЙ Mitchel Lin
КОРЕЯ Seung Kwan Paek
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andre Felix-Diaz Rojo
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
САЛЬВАДОР
ЧИЛИ
ЭКВАДОР
МАЛАЙЗИЯ Eric Chan
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lima
РОССИЯ Kirill Vishnepolsky
РУМЫНИЯ Razvan Spiridon
СЕРБИЯ и ЧЕРНОГОРИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Raymond Goh
СЛОВЕНИЯ Matevz Korosec
ТАИЛАНД Nitra Kitiyakara
ТУРЦИЯ Eren Erentay
ФИЛИППИНЫ Agu Paiso
ФРАНЦИЯ Remy Attuyt
ХОРВАТИЯ Kresimir Sego
ЮАР Ridwaan Bawa

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

МАШИНА ВРЕМЕНИ

Существует богатая теория: продолжительность твоей жизни определяется не данными в паспорте, а тем, что ты об этой своей жизни можешь вспомнить.

Получается, что мы с тобой протянем куда меньше обещанных статистикой 60-70 лет. Считай сам. Первые три года — еще ничего не помнишь. Последние лет пять — Альцгеймер, уже ничего не понимаешь. Школьные годы чудесные и вуз еще как-то отпечатались в памяти, а дальше — тьма египетская. Годы за компьютером, тысячи съеденных котлет, гигабайты текстов — все ухнет во мрак. Останутся только строки из трудовой книжки да груда старой одежды в гардеробной. Вытащишь случайно на свет божий полосатые брюки системы "клеш" и стоишь в отупении — когда купил, как носил, а главное, зачем?

Я тут подсчитал. В самом скучном варианте мне отмерено взрослой жизни 40 месяцев, чуть больше трех лет. Арифметика простая: запоминается только отпуск; это месяц в году; рабочих лет в стаже — около 40.

Как-то слишком коротко. И фотоальбом не спасет от провалов памяти. Вот, например, застолье: я что-то говорю, Лика слушает (одна из всей компании), лицо Лехи уже превратилось в блин. А вот другое застолье. Лика так же слушает (но прическа другая), у Лехи все стабильно. Где это, что это?

Спасет только лето, с его возможностями растягивать время. Закончил работу пораньше и метнулся на пляж провожать закат — запомнишь день на всю жизнь. Попрешься из офиса домой смотреть телевизор — нет у тебя дня. Нет и не было. Просидел выходные в ресторане — вычеркивай еще пару дней. Лучше поехать за город кататься на страусе (запоминай: служитель фермы надевает птице на голову мешок; ты резко прыгаешь ей на шею; мешок срывают, вы со страусом стремительно несетесь вдаль…). Есть и другие способы не пропустить это лето — читай об этом в нашей секции "Всем спасибо, все свободны". Лично я намерен провести ближайшие три месяца как можно более разнообразно. Ты с нами?

ПЕСНЯ О ЛЕТЕ

**Takataka,
takataka, taka, ta
Takataka,
takataka, taka, ta
Takataka,
takataka, taka, ta
Takarata**

**Takataka,
takataka, taka, ta
Takataka,
takataka, taka, ta
Takataka,
takataka, taka, ta
Takarata**

**Pom,
kata-pom-pom-pom
Como nos gusta
el verano
Pom,
kata-pom-pom-pom
Pa' levantarnos
temprano**

**Ir a la playa solos
Para ba arnos
tranquilos
Y si no vamos solos
Nos vamos con to'os
los amigos**

Пако Пако
"Вот так мы любим лето"

ТЕКСТ: КИРИЛЛ ВИШНЯПОЛЬСКИЙ

Epidem.ru Journal-plaza.net

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

ПОД КАКИМ УГЛОМ ГРУДЬ БОЛЬШЕ?

ПИСЬМО МЕСЯЦА

Здравствуй, МН! Много говорят о том, что женщины провоцируют у мужчин комплексы, неуважительно отзываясь о мужском достоинстве или сексуальных возможностях партнера. Но вы, мужчины, тоже можете лишить нас любви к сексу. Достаточно всего пары слов – "ты думаешь только о сексе" или "такое чувство, что у тебя всегда чешется". Сказал, забыл, ушел и живет себе счастливо, а то, что женщине, которой он это сказал, теперь не хочется секса совсем, его не волнует. Хорошо бы вбить себе в голову, что все мужики сво..., и сменить ориентацию – так нет, вешаешь на себя всех собак и считаешь секс лишним в жизни. Мужчины, пожалуйста, не пользуйтесь темой секса для разрыва, мы так же больно это воспринимаем, как и вы, скажите лучше "Детка, у тебя жутко кривые ноги" или "У тебя нет груди". С этим мы справимся, найдем для повышения самооценки девушку с более кривыми ногами и будем считать, что не все так плохо, или просто подумаем, что бывший мужчина смотрел не под тем углом.

ОКСАНА

МН: Мужчины, будьте мужиками и говорите при разрыве правду! Не травмируйте нежную женскую психику, а то если все женщины надумают менять ориентацию, нам придется очень туго! А ты, Оксана, вместо того чтобы радоваться чужим кривым ногам, вдохни аромат нашего подарка – L´eau Par Kenzo Indigo pour Homme. Может, опять захочется?

ВРЕМЯ С ЖЕНЩИНОЙ

В апрельском номере на стр. 87 помещена картинка с мужчиной и женщиной. На стене позади них висят часы, на которых почему-то 16 (!) делений. Возник вопрос: а как по ним отсчитывать время?

АЛЕКСЕЙ

МН: Художник, Алексей, личность творческая. Что хочет, то и творит (нужны другие приме-ры– взгляни на часы Crazy Hours от Franck Muller). К тому же время – понятие растяжимое. Возможно, рисуя, мастер просто мечтал о том, как бы растянуть время, которое проводит со своей женщиной.

СПУСТИТЬСЯ НА ЗЕМЛЮ

Реально ощутил кризис, но не экономический, а возрастной, когда читать мелкий шрифт в малом формате МН пришлось в очках. Пять лет подряд ежемесячно я ждал встречи с тобой, как с хорошим другом, после общения с которым самому хочется быть в стиле, правильно питаться, качать кубики, наконец, заняться сексом на Марсе (помнишь, у тебя была такая мечта?). За это время ежедневные занятия то в тренажерном зале, то в бассейне, а также сауна и моржевание стали тем допингом, без которого не начинается рабочий день. И только очки на носу заставили посмотреть на себя со стороны, спуститься с Марса на Землю... Я почувствовал себя в вагоне пассажирского поезда, который движется в нужном направлении, но его обгоняют скорые поезда, которые уже никогда не догнать.

Но минорное настроение накануне 55-летия меняется на мажорное, когда смотрю на трех повзрослевших сыновей, у которых качалка и самбо, подсчет количества белка в твороге и грудках, модная стрижка и красивая толстовка прочно укоренились в мозгу. И я рад, что благодаря тебе сумел вовремя посадить сыновей в один из этих скорых поездов.

ЮРИЙ МАГЕРЯ

МН: Юра, какие наши годы! Подобные письма тебе будет впору писать, когда каждый из твоих троих пацанов забацает еще по тройне, а тебе останется лишь, сидя в кресле-качалке у камина, втолковывать внукам правила здорового питания. А пока держи нос по ветру. Такого пассажира, как ты, с кондачка на скором не объедешь! И мы гордимся тем, что ты нас читаешь. Пусть и в очках.

ДЕНЬ ЖУРНАЛИСТА

Здравствуйте, дорогие коллеги! (Коллеги, потому что я студент кафедры журналистики.) Вот хожу я каждый день к себе в университет, по 4-5 часов в день наслушаюсь о журналистике — и начинаю ее ненавидеть. Приду домой, включу телевизор, а там папарацци кого-то в голом виде отловили. Еще больше ненавижу журналистов. Сажусь за компьютер, а там мне предлагают узнать, какие трусы у певицы Максим или вычислить свою дату смерти. И этот бред тоже, к сожалению, пишут журналисты.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЖИЗНЕННЫЕ ОТВЕТЫ

ЭКСКУРС В МУЖИЧКА

Нельзя ли обойтись без столь глубоких экскурсов в строение человека? Как будто не журнал читаю, а учебник биологии. Клетки, ткани, кровь, сухожилия, кости… Раздражает.

ИГОРЬ

Не так давно я начал ходить в фитнес-клуб. Есть результат — сквозь сало стали проявляться кое-какие мышцы. Но, к стыду своему, не знаю, как вся эта красота называется. Не могли бы вы в журнале организовать культпросвет по этому поводу? Может, мужичка какого без кожи распечатать с названиями мышц? Иль с кожей, только жилистого?

АНДРЕЙ

МН: Парни, вы определитесь! Одному мышцы подавай, другому – сухожилия убери. Тут вам журнал, а не мясная лавка!

"Ткани, кровь, сухожилия, кости... Раздражает"

Так день за днем журналистика начинает для меня умирать, но есть 1 день в каждом месяце, когда ко мне в руки попадает МН. И это праздник для журналиста, а для мужчины-журналиста праздник вдвойне. Я хотел бы поблагодарить всю команду, которая работает над тем, чтобы раз в месяц приносить гражданам нашей страны такую радость. И мне очень хочется, что бы вы не теряли статуса качественной прессы! Спасибо!

НИКОЛАЙ, 17 ЛЕТ, ОДЕССА

МН: С праздником, коллега!

ДАЖЕ НЕ ПРОБОВАЛ!

Меня волнует вопрос: почему я не нравлюсь девушкам? Мне почти 20. Вроде бы и не ужасный фейс, и накачанный в меру, и добрый, и не трус: если надо будет в бой — пойду. Спортивный — хожу на бокс, занимаюсь паркуром и брейком, обожаю футбол. Не тупой — чуточку не хватило сдать на КМС по шахматам. Читаю рэп, когда есть свободное время. Учусь хорошо. Не пью. Вообще не пью, даже не пробовал! Не курю. Стараюсь девушкам не врать, а они выбирают тех, кто им красиво лапшу на уши вешает. Странно... Что я делаю не так?

ВАДИМ

МН: Старик, перестань вести себя как робот Вертер! Он, если помнишь, при обилии положительных качеств так и помер одиноким.

ПИСЬМО РЕДАКТОРУ ПАХОЛЮКУ

Здравствуйте, Владимир. Давно являюсь читателем Men's Health. Недавно узнал, что солиста рок-группы "Хамерман знищує віруси" так же, как и вас, зовут Владимиром Пахолюком. Стало интересно — возможно, группа исполняет музыку, ориентированную на читателей журнала, и я зашел на сайт ХЗВ.

Там я увидел информацию: "За полтора года отсутствия на столичной сцене из-за пьянства (!!!) и болезней (!!!) группа "Хамерман знищує віруси" растеряла всех своих поклонников. Протрезвев (!!!), Вова и Альберт схватились за головы..." Я уже не говорю о содержании песен группы.

Скажите, Владимир, тот Пахолюк и вы — это один и тот же человек? Если один, то как тогда вы можете хорошо выполнять свою работу в журнале, ведя подобный образ жизни и исполняя подобные песни? Надеюсь, что вы все-таки не он.

С уважением, читатель журнала Men's Health

ПАВЕЛ ТРУХИН

МН: Спасибо за бдительность, Павел! Мы тоже очень возмутились такому несоответствию морального облика Владимира идеалам нашего журнала. Спешим вам сообщить, что г-н Пахолюк у нас больше не работает.

О НАСТОЯЩЕМ МУЖЧИНЕ

Физкульт-привет! Задело письмо читателя по имени Михаил в апрельском номере, точнее, его рассуждения на тему "Какой же он, настоящий мужчина?". Михаил, позвольте с вами поспорить. Во-первых, мне кажется, что такого понятия на самом деле нет — просто журнал, который мы с вами ждем с нетерпением каждый месяц, избрал себе такую метафору, мотивируя нас поднимать зад с дивана и разминать безнадежно затекший в офисе позвоночник. Разве это плохо и невыполнимо?

Во-вторых, снова не согласен насчет армии. Суперкачеств и супервозможностей после нее хватает на работу охранником магазина электроники днем и пластиковую бутылку объемом 2 л вечером. В общем, я солидарен с редакцией в выборе пути. Тем более что именно эти ребята смогли меня убедить во вреде курения. Я избавился от этой привычки, чего и всем желаю. Спасибо!

АНДРЕЙ

МН: Настоящий мужчина – это не метафора и даже не гипербола. Это собирательный образ, и чем больше от него в каждом из нас – тем лучше. Для нас и для окружающих. А армия должна быть профессиональной.

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

Epidem.ru Journal-plaza.net

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

КАК ВЛИЯЕТ НА ТРЕНИРОВКИ ТИП ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ? Я – ЭНДОМОРФ. ЗАНИМАЮСЬ ДОМА.

А. СЕНОКОСОВ

Никак не влияет: физиология у эндоморфов, мезоморфов и эктоморфов общая, одна на всех.

Тренер советует после тренировки выпивать "коктейль героев" – 400 г кефира + 50 г сгущенки + 50 г меда. Что скажете?

ВАНЯ

Такие коктейли и обычное спортивное питание как нефть и бензин. Да, нефть – природный продукт, она более естественна, но на бензине машины ездят чуточку лучше.

На щеках, почти до самых глаз, растут волосики. Как от них лучше избавиться? Только чтобы на всю жизнь!

ИГОРЬ СТЕПАНОВ

Если есть твердое решение раз и навсегда избавиться от ненужной растительности за один сеанс (и выложить при этом кругленькую сумму), то стоит попробовать фотоэпиляцию. Короткие пучки света интенсивно воздействуют на волосяные фолликулы, прекращая рост новых волос.

Мне по наследству перешла предрасположенность к варикозу. Все бы ничего, но стали беспокоить большие вены на половом органе. Чем это может грозить?

АДОЛЬФ, 21 ГОД

У тебя предрасположенность к варикозному расширению вен, где бы эти вены ни располагались. А значит, нельзя исключить и предрасположенность к тромбозу – закупорке сосуда. Немедленно обратись к флебологу, специалисту по венам.

Что такое мышцы кора и откуда взялось название?

ЧИКАЛОВ АЛЕКСАНДР

Слово "кор" является принятым фитнес-термином, произошедшим от английского соге – ядро, центр, и означает оно мышцы геометрического центра нашего тела. К ним, в частности, относятся мышцы живота, некоторые мышцы спины и бедер. Их основное предназначение – передавать усилие от верхней части тела к нижней и наоборот.

Дал знакомой флешку, она вставила ее в ноутбук, и он выключился (есть предположение, что сгорел) и больше не включается. На флешке нет вирусов, на моем ноуте она работала нормально. Что посоветуете для решения проблемы? И вообще, могло ли это случиться из-за флешки?

ИЛЬЯ

На корпусе ноутбука вполне может блуждать потенциал в десятки вольт. Причины – некачественная проводка, отсутствие заземления. К этому току мог добавиться разряд статического электричества, который, в свою очередь, блуждал по телу твоей знакомой. Если так и было, то в момент касания флешкой ноутбука мог случиться сбой и, как следствие, – поломка. Но, естественно, настоящую причину смерти ноута (как и возможность его воскрешения) выявит только вскрытие.

Можно ли сочетать: верх – рубашка и джемпер, низ – джинсы и кроссовки?

ДМИТРИЙ

Комбинация стилей casual и sport – самая распространенная. Предложенное тобой сочетание вполне уместно. Только учти, что кроссовки не должны быть чересчур спортивными.

спортивные

не спортивные

ФОТО: VOSTOCK-PHOTO, RUSSIAN LOOK

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

с Ритой Катьер

ЛУЧШЕ УТРОМ ИСПЫТЫВАТЬ НЕЛОВКОСТЬ, ЧЕМ ПРОВЕСТИ НОЧЬ В ОДИНОЧЕСТВЕ?

ХЭНК

Все настолько плохо?

Служу в армии, работаю в штабе. В последнее время начало подскакивать давление и сердце болеть. В санчасть обращался – без толку. Подскажите что-нибудь!

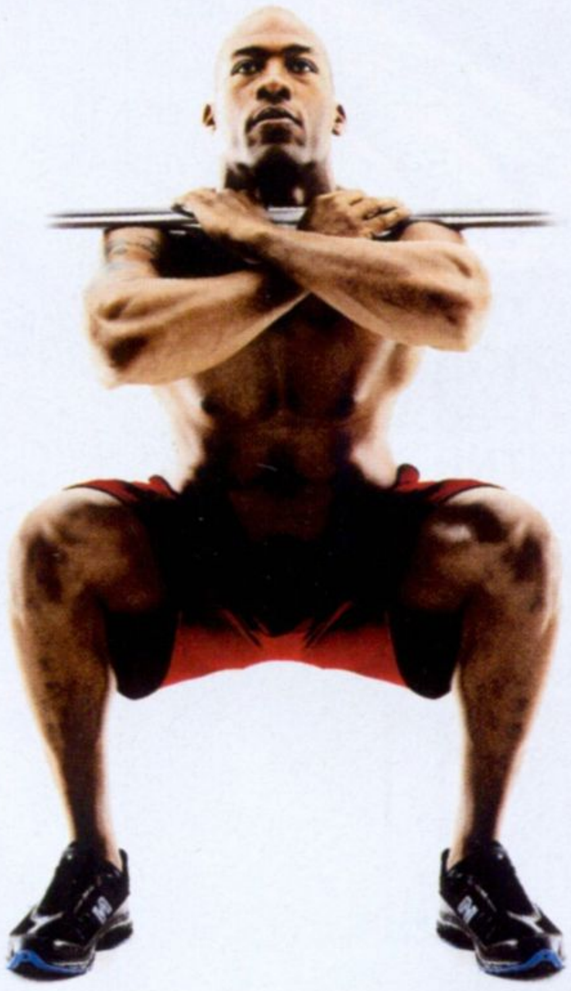
ЖЕНЯ

Обратись в гражданский кардиологический центр или сходи на консультацию к врачу-кардиологу. Там тебе сделают целый комплекс обследований: ЭКГ, ФКГ, УЗИ, тесты с нагрузкой – и очень быстро разберутся с твоей проблемой. Возможно, это действительно проблема кардиологическая, а возможно – неврологическая.

Тренер посоветовал во время приседаний со штангой подкладывать под пятки блины – меньше нагрузка на поясницу... Вы за или против?

ЕВГЕНИЙ

Лично я против, подставка под пятки увеличивает нагрузку на колени и калечит правильную технику выполнения. Лучше начать с фронтальных приседов – так спину держать прямо еще проще и научиться глубоко садиться легче, чем в обычных приседаниях.



Я увлекаюсь киберспортом, играю в онлайн-игру "Каунтер-Страйк", а моя девушка ее на дух не переносит. Говорит, я как маленький. Мне 26 лет, ей 18. Что делать?

КОНСТАНТИН СЕВАСТЬЯНОВ

На мой взгляд, если человеку в 26 дарят кеды и Playstation – это крутой человек. Концепция "чем бы дитя ни тешилось" может быть применена к любому возрасту, главное, чтобы "дитя" не забывало про чувство меры и равновесие. Если твоя слабость никак не сказывается на отношениях, нелепо вставать в позу "или я, или виртуальный шутер!". Предложи ей уговор: ты отказываешься от игрушки, она – от солярия (маникюра, шопинга, куннилингуса). Должна же быть в мире справедливость!

Давняя подруга вызывает у меня страстное сексуальное желание, но к себе не подпускает. Как только у нее появляется новый ухажер, она начинает со мной конфликтовать. Общение прекращается до того момента, пока она не разойдется с ухажером. Потом начинаются SMS, звонки и т.п. Почему?

SERGG

Когда у нее есть мужчина, она – с ним. Зачем усложнять жизнь, объясняя каждому ухажеру, что имеешься еще и ты – просто друг, просто для общения? На это не стоит обижаться. Если она тебя к себе не подпускает, значит, ты – почти подружка, только с крепким плечом, столь полезным в моменты душевного одиночества. Смирись.

Меня сводит с ума одна 20-летняя красотка. Она невероятно утонченная для своего возраста, ОСОБЕННАЯ. Бывают ли 20-летние девочки такими или она просто притворяется? И чего она боится? Почему держит меня на расстоянии?

IGOR ANDROSOV

Бывают. Я, например. А чего боится? Да того, что ты, Андросов, ее ОСОБЕННОСТЬ восторженно попользуешь, а потом легкомысленно выбросишь. Девочки с тонкой душевной организацией, даже если им не хватает опыта, интуитивно чувствуют, где пахнет жареным. Хочешь ее завоевать – подружись с подкупающей искренностью и благородным терпением. И, кстати, ты уверен, что ей действительно нечего бояться?

Epidem.ru Journal-plaza.net

АКТ ■ ЗАКУСКА ■ ТЕЛО ■ ЖЕЛЕЗО ■ ЗНАНИЕ ■ В ГОРОДЕ ■ ДОСУГ

ГОЛОГРАММА

МУЖСКИЕ НОВОСТИ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ИВАНА ГЛУШКОВА

Над номером работали:
Павел Горбачев,
Иван Зеленцов,
Егор Москвитин,
Андрей Прокофьев

Epidem.ru
Journal-plaza.net

ФОТО: RUSSIAN LOOK

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЧТО ДЕВУШКИ ДЕЛАЮТ ДОЛГИМИ ОДИНОКИМИ ВЕЧЕРАМИ? МЫ ЗАДАЛИ ЧИТАТЕЛЬНИЦАМ ЖУРНАЛА COSMOPOLITAN ВОПРОС: КАК ОНИ ОТНОСЯТСЯ К МАСТУРБАЦИИ? ОТВЕТЫ – НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ, СОВЕТЫ ОТ НЕСКУЧАЮЩИХ ДЕВУШЕК – НА СТРАНИЦЕ 20.

51% МАСТУРБИРУЮ, КОГДА ПАРТНЕРА НЕТ РЯДОМ

23% НЕ МАСТУРБИРУЮ – МНЕ ХВАТАЕТ СЕКСА

13% НОРМАЛЬНАЯ ДЕВУШКА ТАКИМ НЕ ЗАНИМАЕТСЯ

12% МАСТУРБИРУЮ ВМЕСТЕ С ПАРТНЕРОМ

1% Я БЫ С РАДОСТЬЮ, НО ПАРТНЕР ПРОТИВ

Epidem.ru Journal-plaza.net

Синий нос

Шрамы украшают мужчину. А вот ссадины, кровоподтеки и переломаный нос – не очень. Особенно если завтра на работу, в ресторан или театр. Как быстро восстановиться после недружественного выяснения отношений?

ПЕРЕЛОМ КОСТЕЙ НОСА СО СМЕЩЕНИЕМ

Сразу после травмы из ваты или салфетки скрути два длинных тонких фитиля и вставь в ноздри до упора. Только после этого умывайся и дезинфицируй раны. Пока организм переполнен адреналином (примерно минут пять после драки/взрыва/десанта пришельцев), ты можешь сам интуитивно и безболезненно вернуть смещенные кости на место. Но потом все равно сходи к врачу. Вправить кости можно еще в течение 12 дней, но это будет довольно болезненно. Если протянешь дольше – нос придется ломать заново.

ССАДИНА

Сильные рассечения надо обязательно зашивать у хирурга. Но если ты отделался несколькими ссадинами и царапинами, то очень быстро можно вернуть презентабельный вид с помощью медицинского клея БФ-6. Для начала продезинфицируй и подсуши ссадину. Важно добиться, чтобы рана не кровоточила. Теперь чистым пальцем нанеси на кожу клей тонким равномерным слоем до полного покрытия раны и неповрежденных тканей. Клей сохнет 2-3 минуты. Процедуру можно повторить 3-4 раза до достижения прочной пленки. Она будет держаться до трех дней. Заклеенную ссадину смажь тональным кремом.

ГЕМАТОМА НА ЛИЦЕ

Самая тонкая кожа находится вокруг глаз, там же бывают и самые заметные синяки. Сразу после драки нужно приложить к синяку пакет со льдом, медную или серебряную вещь. На второй-третий день регулярно массируй ушибленное место. Не жалей специальных кремов и мазей против синяков и отеков – спроси в аптеке, что лучше. Перед выходом к людям одолжи у подруги косметический тональный крем и замаскируй следы гематомы.

Для каких целей можно использовать черный перец, кроме кулинарных?

Для фитнеса

Утром перед походом в спортзал, принимая душ, разотрись смесью оливкового масла и молотого черного перца – это разогреет мышцы, усилив приток крови к ним, и уменьшит риск травмы. Не забудь, разумеется, смыть с кожи этот бальзам.

Против ангины

Растворі половину чайной ложки перца в стакане горячей воды и прополощи этой смесью больное горло. Перец обладает антибактериальным и жаропонижающим действием.

Для мазохистов

Перец отлично заживляет раны, одновременно дезинфицируя их. Промой рану, дождись, пока остановится кровотечение, и слегка посыпь ее молотым черным перцем. Забинтуй. Разумеется, будет несколько больно, но заживет порез быстро.

ФОТО: RUSSIAN LOOK

Epidem.ru Journal-plaza.net

МЫ ЗНАЕМ, ЧТО ТЫ СДЕЛАЕШЬ ЭТИМ ЛЕТОМ

СОЛНЕЧНЫЙ МАЛЬЧИК

Итак, долгожданный первый жаркий выходной. И ты, прихватив пивко и нарды, спешишь к ближайшему карьеру, чтобы разложить под солнцем свое бледное тело. Посмотрим, какие испытания ему предстоят.

1 ПАЛЕВО

Стоило тебе блаженно откинуться на ветхое покрывало, как ты начал медленно, но верно нагреваться. Под воздействием солнца кровеносные сосуды расширяются, чтобы выпускать через кожу лишнее тепло. И краснеешь ты именно поэтому, а вовсе не из-за школьниц в стрингах, играющих неподалеку в пляжный волейбол.

2 ЛУЧИ СЧАСТЬЯ

Даже если ты слегка обгоришь, все равно будешь чувствовать себя отлично. И не потому, что ты не на работе и уже выпил пару пива. В сетчатке глаза находятся рецепторы, которые, активизируясь под действием солнечного света, регулируют выброс эндорфинов в кровь. "Американский вестник дерматологии" заставил половину подопытных мужчин загорать по 15 минут 2 раза в неделю, а вторую половину лишил такого счастья. Настроение у загорелых было куда лучше, чем у бледных.

3 ЧЕЛОВЕК-ЛОБСТЕР

Чтобы не стать краснокожим героем комикса, намажься солнцезащитным кремом. Причем за 15 минут до похода на пляж – средство должно успеть как следует впитаться. Чтобы избежать вредного воздействия ультрафиолетового излучения, твоя кожа возводит защитный барьер из меланина. Именно этот темный пигмент и придает ей шоколадный оттенок. Не забывай и про средства после загара – чтобы не пересушивать кожу.

4 МОКРОЕ ДЕЛО

Старинные глиняные кувшины делали пористыми, чтобы содержащаяся в них влага, испаряясь, обеспечивала прохладу содержимому. Твой организм ведет себя так же. Чтобы не перегреваться, кожа начинает испарять влагу, и ты потеешь. Последствие этого процесса очевидно – обезвоживание. Поэтому возьми за правило выпивать по пол-литра (воды, а не того, что разливают по 0,5) каждые полчаса.

5 ДЕНЬ Д

А вот еще хорошие новости – под действием солнечных лучей в твоей коже начинает вырабатываться витамин D. Он помогает предотвратить рак простаты и кишечника, предупреждает проблемы с сердцем и сосудами. Тебе достаточно получаса в сутки на открытом солнце, чтобы получить половину дневной дозы витамина D.

6 ВЕЧНО МОЛОДОЙ

Кстати, 30 минут в день достаточно во всех отношениях. Потому что под воздействием избыточного ультрафиолета нарушается структура ДНК клеток кожи. А дальше начинаются всякие ужасы – ожоги, опухоли, меланома. Индикатор проблем с кожей – родинки. Если они начали множиться, как грибы, увеличиваться в размерах, болеть или чесаться – немедленно иди к дерматологу и пройди все необходимые исследования.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: CHRISTIAN MONTENEGRO

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПРАЗДНИК К НАМ ПРИХОДИТ

Активно отдыхать бывает порой тяжелее, чем активно работать. Но только не тебе, наш дорогой читатель! Мы подготовили простые рецепты поддержания сил во время любого веселья.

1 Ночь в клубе Поддерживать силы энергетиками бессмысленно – алкоголь почти полностью нейтрализует их действие, заставляя тебя выпивать банку за банкой. А периодические прогулки по улице могут помочь – свежий воздух и тишина будут приводить тебя в чувство.

2 8-часовая безостановочная поездка/полет Укрепляй мышцы кора – они поддержат твой корпус в вертикальном состоянии, и ты не будешь чувствовать себя таким усталым. Тебе поможет элементарная поза планки: встаешь, как в упоре лежа, но на локти, ладони и ступни вместе. Вытягиваешь все тело в одну линию, втягиваешь живот и напрягаешь ягодицы. Держишь позицию, не прогибаясь, 30-60 секунд. Отдыхаешь, повторяешь.

3 4-часовой концерт легенды рока Парни на сцене могут носиться и четыре дня подряд, но то, чем они поддерживают свои силы, тебе не годится. Вместо этого, если чувствуешь усталость в ногах, попробуй такое упражнение – перекрести бедра и напряги мышцы ягодиц и ног на полминуты. В зале темно, никто не увидит тебя в таком странном виде.

4 Шикарный (и бесплатный) ужин Первое желание – не завтракать и не обедать в этот день. Что вредно само по себе и гарантированно заставит тебя умять все увиденное на столе. Так что днем ешь как обычно. А за ужином пей больше воды – это ускорит обмен веществ. И не налегай на выпивку – каждые 200 г вина заставляют тебя съедать на 10% больше, утверждают американские диетологи.

В ТЕМУ

ПОДРОБНЕЕ ПРО ТРУДНОСТИ ПЕРЕЛЕТА СМОТРИ

EXTRA ЛИКБЕЗ

СТОЯТЬ!

Плохие новости для любителей пробежек. Достаточно всего 20 минут подобной физкультуры вблизи оживленной улицы, чтобы концентрация выхлопных газов в твоих легких увеличилась в 10 раз по сравнению с концентрацией в легких ленивого горожанина. Хорошие новости для велосипедистов – они в аналогичной ситуации вдыхают в два раза меньше дряни. Но лучше, конечно, и с кроссовками, и с велосипедом отправляться в парк.

75%

опрошенных мужчин признают, что могли бы работать активнее и более творчески.
Опрос британского Men's Health

ВТОРНИК

А вовсе не понедельник, как правило, оказывается самым тяжелым рабочим днем, если верить британскому кадровому агентству Select.

КОМПЛИМЕНТ ОТ ШЕФА

Плохие отношения с начальством опаснее для организма, чем плохие отношения с женой, утверждают ученые из Университета Индианы. Согласно их исследованиям, в 50% случаев напряженные отношения с боссом ведут к проблемам со здоровьем. Врачи из университетского колледжа британского города Чилтерна уверяют: трения с руководством повышают давление, что увеличивает шансы инфаркта на 20%.

Epidem.ru Journal-plaza.net

СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ

Мафия бессмертна, значит, у нее есть чему поучиться. Речь не о криминальных схемах – отдельные принципы вполне применимы в обычной жизни.

ИДЕАЛЬНАЯ ЕДА

Рецептом самой грамотной еды поделился в фильме "Крестный отец" Питер Клеменца из семьи Корлеоне. "Берешь чеснок, обжариваешь в оливковом масле, кладешь помидоры и томатную пасту, доводишь до кипения – следи, чтобы не загустело. Потом порежь все мясное, что у тебя есть, – сосиски, фрикадельки, добавь немного вина и чуть-чуть сахара". Клеменцу прервали, и он не сказал, что осталось только посолить, поперчить и сварить спагетти.

НЕ РВИСЬ НАВЕРХ

Не гнушайся мелкой работы – подбрасывания рыбы в постель, закатывания в цемент. Чем разнообразнее работа, тем больше у тебя опыта, а он важнее всего. И уважай босса: не забывай про его дни рождения и именины его внуков. Когда займешь его место – не вспоминай опыт закатывания в цемент, будь гуманен с подчиненными. Никто не знает, как дело обернется.

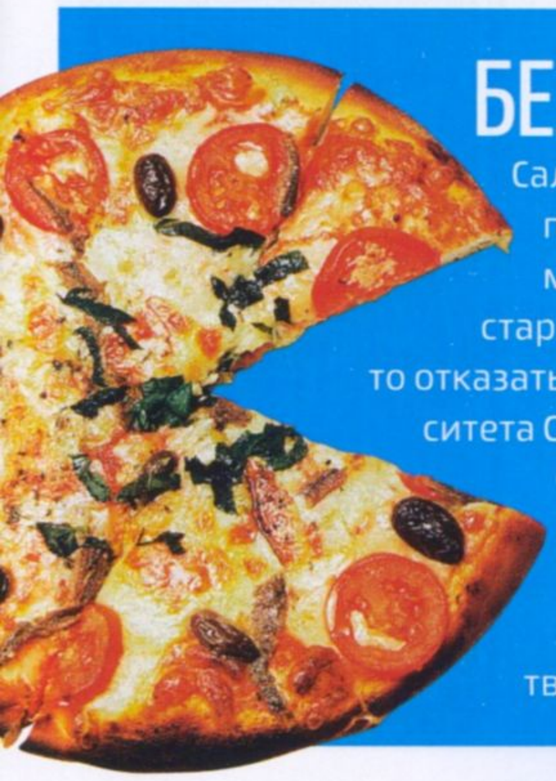
УВАЖАЙ ТРАДИЦИИ

Семейные традиции сейчас не в чести, и зря. Крепкая связь между родственниками, возможность положиться друг на друга и взаимное уважение – вот в чем сила мафии. Свари макароны (см. начало) и езжай к папе.

Сбивай с понта

ЕСЛИ КТО-ТО БЕРЕТ НА СЕБЯ СЛИШКОМ МНОГО И МЕШАЕТ ТЕБЕ ЭТИМ, НАДО СБИТЬ С НЕГО СПЕСЬ:

- Призывай оппонента оперировать фактами и цифрами – голословность в мафии не в чести.
- Предложи в доказательство своей правоты сделать или продемонстрировать что-то прямо здесь и сейчас.
- Задавай правильные вопросы – именно в те моменты, когда его позиция (понт) тебе кажется наиболее уязвимым. Это называется "сократический диалог".
- Вырази свой скепсис прилюдно – так ты сможешь найти сторонников, которые также сомневаются в серьезности оппонента.
- Не кипятись, какой бы нелепой ни казалась позиция оппонента. Спорь спокойно. Истерят по любому поводу только несовершеннолетние бразильские гангстеры или отечественные гопники.



БЕЗ ДОБАВКИ

Салат, суп, второе и компот? Только тем, кому меньше 25. Если ты старше, придется от чего-то отказаться. Ученые из Университета Сент-Луиса установили, что сокращение рациона на 15% (примерно 300 ккал) после 25 лет может продлить твою жизнь на 4,5 года.

КАК ГОВОРИТСЯ

Судзукакия
Звучит слово как-то по-японски, но на самом деле оно – греческое. Это блюдо, как все греческое, предельно простое и безумно вкусное: жаренные на гриле колбаски с винно-томатным соусом.

Фланкировать
Не путай это слово с миролюбивым "фланировать", то есть бесцельно прогуливаться. Ведь "фланкировать" – значит обстреливать врага с флангов.

Рюха
Деревянный столбик для игры в городки.

Epidem.ru Journal-plaza.net

АРЕНА БОЯ

Пока американцы возмущались наглостью Северной Кореи, запустившей в космос ракету, они пропустили гораздо более чувствительный удар от Кореи Южной – появление LG Arena, телефона, который наконец готов дать полноценный бой их славному iPhone. А раз готов – сводим их на ринге в шести раундах.

РАУНД №1

КАМЕРА Больная мозоль iPhone, на которую не упускает шанс наступить каждый конкурент, – его камера. По нынешним меркам 2 Мп – это, как ни крути, мало, а вот 5 Мп Arena – в самый раз: запись видео (720x480/120fps), оптика Schneider-Kreuznach, автофокус, стабилизация изображения и LED-вспышка.

РАУНД №2

ЭКРАН У Arena меньше – 3 дюйма против 3,5 у телефона от Apple, зато разрешение у LG 480x800 (у iPhone 320x480). Впрочем, у iPhone экран меньше бликует на солнце, что тоже немаловажно в летние месяцы.

РАУНД №3

МУЗЫКА Никто не спорит с тем, что выросший из культового iPod телефон от Apple прекрасен в роли плеера, но и с тем, что у него нет FM-радио, которое есть у Arena, тоже не поспоришь.

РАУНД №4

ПАМЯТЬ Заложник своей встроенной памяти iPhone может предложить только 8 или 16 Гб, Arena выигрывает за счет слота microSD, через который можно дополнить встроенные 8 еще 16 Гб.

РАУНД №5

НАВИГАЦИЯ Навигационный арсенал телефонов идентичен – встроенный GPS с A-GPS и Google Maps – разница только в том, что у iPhone данные GPS могут использовать и программы сторонних разработчиков, благодаря чему для Apple-фона есть множество забавных приложений на "навигационную" тему.

РАУНД №6

КОММУНИКАЦИЯ Wi-Fi и Bluetooth есть у каждого из этих телефонов, правда, у LG есть небольшое преимущество – современный Bluetooth 2.1 с поддержкой A2DP. Более ощутим перевес Arena в отправке сообщений – у нее есть MMS, у iPhone –нет.

ВЗВЕШИВАНИЕ

Если кому-то iPhone был великоват, то теперь нет надобности ждать появления более компактного iPhone nano, LG Arena на сантиметр короче и на сантиметр уже. Вес соперников – 133 против 105 г. Тяжелее боксер в трусах с надкушенным яблоком.

Интерфейс

Описывать интерфейс словами как-то глупо. Думаем, с тем, как устроено меню iPhone, за три года жизни этого телефона ты уже успел познакомиться. Проверить же в действии операционную систему Arena ты можешь на сайте www.arena.lgmobile.com/emulator. Кстати, называется эта система S-class – привет "Мерседесу"!

Цена

LG ARENA

- **$600**
- **www.ua.lge.com**

IPHONE 3G

- **от $500 (В Украине легально не продается)**
- **www.apple.com**

Epidem.ru Journal-plaza.net

Огонь!

Курица, чили и лайм – ключевые ингредиенты тайской кухни. Вот тебе простой способ объединить их в дьявольски остром, богатом белком (и бедном всякими жирами-сахарами) блюде.

2 куриные грудки

2 горсти свежего базилика

3 зубчика чеснока

1 ч. л. соевого соуса
1 ст. л. рыбного соуса

1 Разогрей глубокую сковородку или вок на среднем огне и плесни туда масла. Обжарь в масле мелко порезанный чеснок и пасту чили.

2 Через 2-3 минуты кидай порезанную курицу и продолжай жарить, энергично помешивая. Когда курица покроется легкой корочкой, добавь соевый соус, рыбный соус и сахар и продолжай мешать еще 4 минуты.

3 Клади черный перец и базилик и жарь пару минут, чтобы базилик слегка размяк. Полей соком лайма. Готово.

4 Подавай горячим с гарниром из паровых овощей (слегка сыроватых) и смеси белого и бурого риса.

А ТАКЖЕ:
- 1/2 ст. л. красной тайской пасты чили
- 1 ч. л. сахара
- 1/2 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. свежемолотого черного перца
- Сок одного лайма

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

В ВОДУ ОПУЩЕНЫ

В маниакальной погоне за чистотой ты запросто можешь испортить вкус очищаемых продуктов. Вот тебе основные правила мытья еды.

КОРНЕПЛОДЫ Если ты, как нормальный гражданин, покупаешь морковку-картошку нынешнего урожая (так называемую молодую), нет никакого резона ее чистить. Промой в теплой, почти горячей воде и как следует протри щеткой – чтобы счистить землю и обитателей земли, но сохранить полезную кожуру.

РЫБА Максимум, что от тебя требуется, – протереть ее влажным полотенцем, иначе ты можешь нарушить нежную структуру рыбных волокон.

МЯСО Моем только в крайнем случае – если уронил на пол и еще пару раз прошелся сверху. В противном случае микробы, находящиеся на поверхности мяса, могут проникнуть между волокон внутрь продукта.

ПТИЦА Курицу и утку перед приготовлением надо обязательно мыть – микробов здесь может быть куда больше, чем в мясе или рыбе.

ОВОЩИ И ФРУКТЫ Дары сада-огорода необходимо мыть теплой водой, особенно если достал их из холодильника. Твоя цель – не только отмыть плоды от грязи и микробов, но и довести их до комнатной температуры – так они будут максимально вкусны и ароматны.

НЕЖНЫЕ ЯГОДЫ И ЗЕЛЕНЬ Клубнику, ежевику, малину и чернику не стоит мыть под проточной водой, чтобы не повредить ягоды. Налей большую миску прохладной воды и сполосни их. Слей воду и повтори процедуру 1-2 раза. Аналогично поступай с зеленью.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Из рук в руки

Вот несколько советов, как доставить ей удовольствие. Проверено на себе постоянным автором немецкого издания Men's Health Биргит Эренберг.

1 **Как себе** Попробуй нащупать пальцами основание клитора – оно уходит вглубь тела, слегка поднимаясь вверх, в сторону той самой пресловутой точки G. Двигайся по нему пальцами так, как если бы это был твой член.

2 **Дойка** Добавь к двум пальцам третий – средний. Слегка сожми между указательным и средним клитор и синхронно двигай всеми тремя пальцами, пока не надоест либо тебе, либо ей.

3 **Авторадио** Засунь большой палец во влагалище, а указательный – положи на клитор. Делай ими движения, как будто ты пытаешься настроить радиоприемник, но тебе никак не удается поймать нужную волну: чуть вправо, чуть влево.

4 **На крючке** Водя внутри ее влагалища пальцем, попробуй слегка согнуть его вверх. Получится, что ты как бы подцепляешь переднюю стенку влагалища. Это добавит девушке ощущений.

ФОТО: RUSSIAN LOOK, PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

10 МИНУТ

в среднем требуется девушке, чтобы возбудиться

Исследование Канадского университета Макгилла

ХОРОШЕЙ ДЕВУШКИ ДОЛЖНО БЫТЬ МНОГО

Ученые из Ливерпульского университета установили, что голодным мужчинам полные девушки кажутся более привлекательными, чем сытым. "Это первобытный инстинкт. Полная женщина вызывает ассоциации с сытостью, большими запасами еды – потому и притягивает взгляды", – утверждает руководитель исследования доктор Вирен Свами.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Как провести с пользой...

1-24 ЧАСА

СЫГРАТЬ В
OPERATION FLASHPOINT: DRAGON RISING

- **Разработчик:** Codemasters
- **Платформы:** X360, PS3, PC

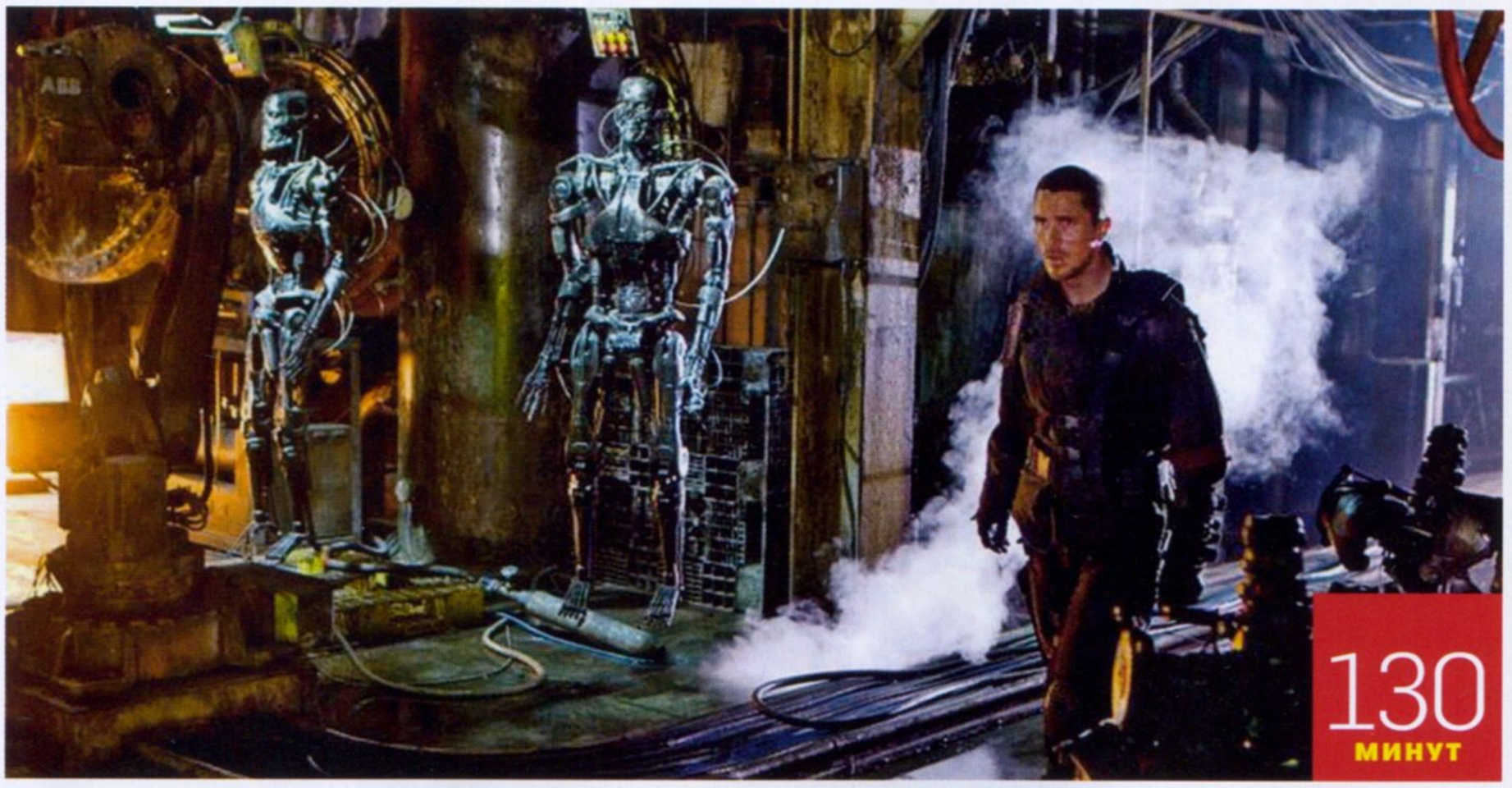
Operation Flashpoint – игра с бредовым сюжетом (русские и американцы защищают от китайцев нефтяной остров), приятной внешностью и очень толковой начинкой. Сами боевые действия выглядят гораздо сложнее и правдоподобнее, чем сюжет. В Flashpoint решительно невозможно убить всех и сразу: приходится смирять амбиции, выполнять чужие приказы, часами валяться в кустах, экономить патроны и натурально дрожать от страха. Избалованным играми про супергероев подросткам это едва ли понравится. Серьезному тебе – должно.

64 МИНУТЫ

ПОСЛУШАТЬ АЛЬБОМ
SUPERGROUND HIGHSPEED CROSSOVER

- **Исполнитель:** Пакава Ить
- **Лейбл:** Citadel Records, 2009

Несколько однообразная, но невероятно летняя музыка. Саундтрек к бесхитростным, но очень правильным житейским радостям – купанию в Черном море, чебурекам, вину из пластиковой бутылки и попутке до Ялты. Сочные духовые партии, разухабистые барабаны в паре с комическим банджо, невесть откуда выплывающий булькающий синтезатор и разговоры на иностранном языке – все это в образе задорного ска и фанка.



130 МИНУТ

СХОДИТЬ НА ФИЛЬМ
ТЕРМИНАТОР-4

- **Премьера:** в Украине 21 мая

Вслед за "Рэмбо-4" на экраны мира вырвался очередной мегасуперкультолегендарный боевик родом из XX века – продолжение "Терминатора". Терминатор – он как птица Феникс, его вроде как всегда изничтожают, а он вновь возникает из небытия, несмотря ни на что. Вот только не надейся увидеть в этом фильме Шварценеггера – Арнольд, судя по всему, с терминаторским прошлым завязал накрепко.

Epidem.ru Journal-plaza.net

РАЙАН VS ДАРВИН

На момент выхода этого номера герой нашей обложки пока не стал абсолютной звездой экрана – хотя все к тому идет, учитывая, что недавно в прокат вышел новый блокбастер из серии "Люди – Икс" с его участием, а летом на экранах появится романтическая комедия "Предложение", где его партнершей будет Сандра Баллок. Так что кое-чему у него поучиться можно – хотя бы потому, что ты о Скарлетт Йоханссон только мечтаешь, а он на ней уже женился. Успев перед этим побыть женихом Аланис Мориссетт, что, впрочем, к делу не относится. Встречайте – Райан Рейнольдс!

ТЕКСТ: ДРЭЙК БЕННЕТТ, ДМИТРИЙ КУЦ, ФОТО: ART STREIBER

Райан — личность для Голливуда необычная. И не только потому, что он канадец (канадцев в Голливуде не так уж много), а его отец и брат — полицейские. Главное его отличие от большинства звезд заключается в том, что свою собственную звездность наш герой всячески отрицает. И как истинный джентльмен вежливо, но вместе с тем твердо отказывается обсуждать свои отношения как с бывшей пассией, так и с нынешней законной супругой. Что нам весьма симпатично. К тому же парень он очень спортивный: с прессом квадратиками, любит прокатиться на горном велосипеде, порыбачить и погонять на мотоцикле (последних у него, кстати, аж целых три штуки).

Интеллигентный и остроумный как на экране, так и в жизни, Рейнольдс может показаться воплощенным единством противоположностей, сочетающим в себе черты университетского умника и киношного мачо в худшем смысле этого слова. Кого в нем больше — пусть Скарлетт Йоханссон выясняет, нам важнее другое.

Еще более симпатичен редакции журнала Men's Health тот факт, что Райан Рейнольдс не облажался и пробежал Нью-Йоркский марафон, причем не забавы ради, а с благородной целью собрать средства на борьбу с болезнью Паркинсона. С этим недугом Райан знаком не понаслышке — его отец страдал от болезни Паркинсона целых 15 лет, потому он и подписался поучаствовать в этом мероприятии, вышел на старт несмотря на жестокий бронхит и даже честно пришел к финишу на полчаса раньше планируемого времени! Таким образом, он устроил себе отличную проверку: "Марафон оказался для меня великолепным тестом на прочность, можно сказать, что это ты против Дарвина".

НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ, ПОЗВОЛИВШИХ РЕЙНОЛЬДСУ ЗАВОЕВАТЬ СЕРДЦЕ ОДНОЙ ИЗ СЕКСУАЛЬНЕЙШИХ ЖЕНЩИН ПЛАНЕТЫ И ВЫДЕРЖАТЬ ПОЕДИНОК С ДАРВИНОМ:

СВОБОДУ МОЖНО ПЛАНИРОВАТЬ

"Стоит потратить время, чтобы вжиться в роль, которую предстоит сыграть – во-первых, избежишь ненужных переживаний, во-вторых, сможешь свободно импровизировать на заданную тему, если понадобится". Стоит ли говорить, что данное правило подойдет не только актеру?

ДЕЛАЙ ПРАВИЛЬНЫЕ ВЫВОДЫ

Когда Рейнольдс перебрался в Лос-Анджелес в поисках больших ролей, он получил несколько неприятных отказов, но они не сломили его. Кто-то стал бы рыдать над непризнанным талантом, а Райан просто поставил себе более реальную задачу: найти агента и попытаться получить роль в каком-нибудь ситкоме. Три года работы в сериалах – и пожалуйста, его пригласили на главную роль!

ЦЕЛИ ВМЕСТО ОЖИДАНИЙ

Не стоит ожидать, что нечто случится само собой. Надо ставить перед собой цели и добиваться их. Ожидания чаще всего приводят к разочарованию. "Я не мечтал, что смогу пробежать марафон – я тренировался, чтобы пробежать его". ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

Epidem.ru Journal-plaza.net

ИМПУЛЬС | 1

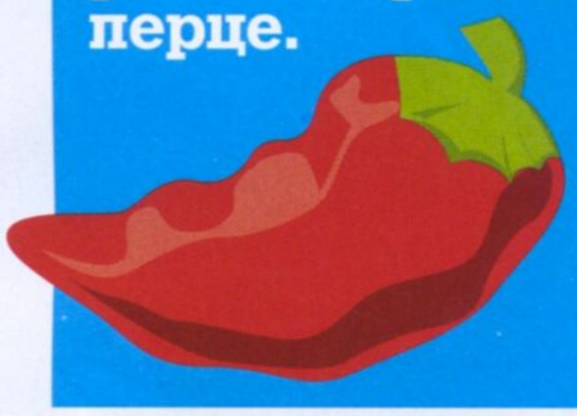
Впервые в "Голограмме" – чай с базиликом! И еще 6 любопытных фактов

74%

На столько увеличивается количество вырабатываемой спермы у 30-летнего мужчины, соблюдающего правильную, богатую цинком и селеном диету.

100

Во столько раз капсаицин в красном перце чили острее пайперина в черном перце.



КДВ

или комплекс дефицита внимания, — психическое расстройство, возникающее из-за чрезмерной загруженности на работе и связанным с ней стрессом. Страдающий КДВ тратит больше времени и сил на борьбу со стрессом, чем с причинами этого стресса.

127

РАЗ В ГОД ЗАНИМАЕТСЯ СЕКСОМ СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКИЙ ЖИТЕЛЬ ЗЕМЛИ.

БАЗИЛИК

МОЖНО КЛАСТЬ НЕ ТОЛЬКО ПРАКТИЧЕСКИ В ЛЮБОЕ БЛЮДО, НО И В ЧАЙ. ИМЕННО ТАК ЧАСТО ДЕЛАЮТ В ИНДИИ И СРЕДНЕЙ АЗИИ.

3 ЧАСА

МАКСИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ, НА КОТОРОЕ ТЕБЯ МОЖЕТ ЗАДЕРЖАТЬ МИЛИЦИЯ ДЛЯ ВЫЯСНЕНИЯ ЛИЧНОСТИ БЕЗ ОБВИНЕНИЯ.

КОФЕИН

Не лучший вариант после бессонной ночи. Он только сильнее изматывает организм. Пей больше воды и ляг спать при первой возможности.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ААВЕРЬЕВА

Epidem.ru Journal-plaza.net

НЕ ПРОПУСТИ!

28 Профилактика
5 важнейших правил эксплуатации ЖКТ

30 Фитнес
8 причин провести весь отпуск на тещиной даче

36 Кухня
2 способа приготовить макароны по-флотски

38 Гараж
11 признаков резвого железного пони

44 Ликбез
9 секретов выживания на борту самолета

EXTRA

ПОД РЕДАКЦИЕЙ **АЛЕКСЕЯ ЦЫГАНОВА**

ЭТО ВПЕЧАТЛЯЕТ!

БЕЗ ВИНЫ РЕВНОВАТЫЙ

ТЕКСТ: АРИНА ВИНТОВКИНА

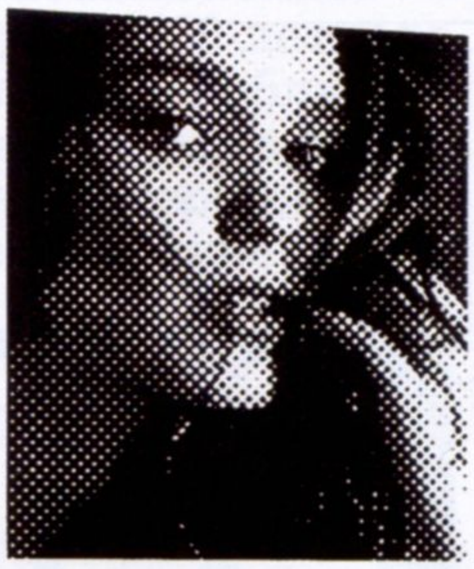
Наличие постоянной девушки, к несчастью этой самой девушки, не способно изолировать тебя от общества других женщин: коллег, подруг детства, фитнес-тренерш и т.д. А значит, у твоей герлфренд всегда найдется повод для ревности.

ПОДРУГА ДЕТСТВА

- **Причина** Насколько бы доверительными ни были ваши отношения с девушкой, эта гражданка знает тебя лучше. Первые эксперименты с алкоголем, неудачная попытка выстричь себе ирокез и череда любовных драм – все это было на ее, подруги детства (ПД), глазах. Твоей пассии остается только догадываться, как много вас связывает... Ведь дружба между мужчиной и женщиной – это отношения либо бывших любовников, либо будущих.
- **Что делать?** Было бы гораздо лучше, если бы ПД носила 64-й размер, подволакивала правую ногу, заикалась и косоглазила. То есть априори являлась существом, для секса непригодным. Хотя в любом случае ты обязан, во-первых, привлекать свою девушку к вашим дружеским посиделкам. Во-вторых, наглядно демонстрировать ПД, как ты безмерно счастлив в личной жизни (злоупотреблять местоимением "мы", умиленно рассказывать, как любимая с сорокового раза сдала на права). И в-третьих, следить, чтобы девушка не чувствовала себя лишней на вашем празднике товарищества и братства (шутки, понятные только вам двоим с ПД, – табу).

Epidem.ru Journal-plaza.net

NOT WANTED



ДЕВУШКА ДРУГА

ДЕВУШКА ДРУГА

● **Причина** С одной стороны, она вроде как персона нон грата. Но с другой, а) истории, когда парень западает на девушку друга, не так уж редки; б) когда такое случается, дело обычно заканчивается свадьбой, ведь поводом для столь масштабного предательства может служить только Большая Любовь. А шансов разглядеть в подруге друга свою единственную у тебя будет предостаточно.

● **Что делать?** Максимально дистанцироваться от личной жизни друга. Все ваши мальчуково-воспитательные беседы должны проходить в обстановке полной секретности (прежде чем брякнуть: "Не будь дураком: лучше девушки тебе не найти", проверь донышки пивных бутылок на предмет жучков). Твоя подруга должна быть уверена: ты воспринимаешь девушку друга как нечто вроде его третьей ноги и никогда всерьез к ней не приглядывался.

БЫВШАЯ

● **Причина** По-хорошему, убедительных аргументов в пользу общения с бывшей может быть только два – общий бизнес или общие дети. Оправдания в духе: "Столько лет уж прошло, теперь мы просто дружим" – не прокатят. Даже самая наивная дурочка в курсе: общение из вежливости регулярно заканчивается сексом по старой памяти.

● **Что делать?** Из всех женщин – эта, на наш взгляд, самая "лишняя" в твоей жизни. Поэтому, мой тебе совет, сто раз подумай, что тебе важнее: душевное спокойствие новой девушки или привычка приятельствовать с ее предшественницей? Выбравшим второе следует знать, что откровенных сцен ревности удастся избежать только в том случае, если с момента вашего разрыва дама успела обзавестись мужем, выводком детей и собакой. Делай что угодно, лишь бы твоя благоверная не сомневалась: в личной жизни бывшей полный порядок, и нет ни единого шанса, что вы двое снова окажетесь под одним одеялом.

NOT WANTED

БЫВШАЯ

NOT WANTED

КОЛЛЕГА

КОЛЛЕГА

● **Причина** Статистика служебных романов плюс заверения психологов, что общность интересов играет отнюдь не последнюю роль в процессе завязывания отношений, – и твоя девушка готова разглядеть соперницу даже в уборщице бабе Вале.

● **Что делать?** Поскольку главная причина ревности – то, как много времени вы проводите нос к носу, эта особа ни в коем случае не должна стать, образно говоря, третьим членом семьи. Даже если весь офис умирал со смеху, когда барышня прищемила себе голову ксероксом, совсем необязательно тратить полвечера на пересказ этого инцидента своей подруге. Да, и запомни: звонки и SMS в нерабочее время (не говоря уже о дружеских посиделках в кафе) – это фактически приговор. Тут уж любая начнет бить тревогу.

ФОТО: WILL WHIPPLE

Epidem.ru Journal-plaza.net

РЕПЕТИТОР

● **Причина** В отличие от твоей девушки, которой положено заискивающе смотреть тебе в рот и по первому зову подавать тапочки, эта дама тобой командует. А мужчины, если верить порнорежиссерам, питают особую слабость к образу женщины-доминаторши.

● **Что делать?** Для начала ты, как вежливый человек, мог бы предложить девушке присоединиться к занятиям, дабы она сама убедилась – в отведенное время вы разучиваете неправильные глаголы, а не щупаете друг друга за коленки. Даже если она не сможет/не захочет составить вам компанию, одно то, что ты предложил, подействует на ревнивицу успокаивающе. Но главное – оставаться слепым к физическим параметрам мнимой соперницы: "Какого цвета у нее волосы?" – "Не помню, кажется, коричневые". – "А лет ей сколько?" – "Не спрашивал. Где-то 30 или около 50". ■

Epidem.ru
Journal-plaza.net

УСЛУГИ ЖКТ

Ты гордишься своим прессом и кубиками. Но радость твоя будет неполной, если под этими кубиками вдруг разверзнется огнедышащий вулкан. Как сохранить в целости и сохранности свой желудочно-кишечный тракт – читай внимательно.

ТЕКСТ: ДЖЕННА БЕРГЕН, АРТЕМ ОСОКИН

Если рассматривать наше тело в качестве очень сложного механизма, то ЖКТ – деталь, которую следует эксплуатировать с особой осторожностью. Эта деталь слишком важна, чтобы ее потерять, и слишком тонко настроена, чтобы засовывать туда что попало. Ответь на приведенные ниже вопросы, чтобы понять, правильно ли ты эксплуатируешь свою "топливную систему".

ПОТРЕБЛЯЕШЬ ЛИ ТЫ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО РАСТИТЕЛЬНЫХ ВОЛОКОН?

- **Это важно** Растительные волокна (их еще называют клетчаткой) нормализуют объем стула, ускоряют прохождение каловых масс по кишечнику, тем самым предотвращая риск всасывания их токсических компонентов слизистой. Волокна также служат пищей многим полезным микроорганизмам, обитающим в толстой кишке.
- **Предписание** Старайся потреблять 25-30 г волокон в день. Такое количество твой организм извлечет из примерно 7-9 порций (каждая – объемом в полстакана) фруктов и овощей.
- **Доза** Не надо выедать все 30 г вечером за один присест, иначе последует досадная расплата – тебя ждет повышенное газообразование, причем и утром, и ночью. Таким образом ты отпугнешь не только клиентов, как бедолага Василий, но и любимую девушку.

ПОТРЕБЛЯЕШЬ ЛИ ТЫ ПРЕБИОТИКИ ВМЕСТЕ С ПРОБИОТИКАМИ?

- **Это важно** Надеемся, ты знаешь о пробиотиках – полезных микроорганизмах, которые обитают в твоем ЖКТ и помогают регулировать пищеварение. Однако твоим микробам тоже нужно кушать – котлетами и чипсами не обойдешься, пробиотикам нужны пребиотики, они же углеводные волокна, или олигосахариды.
- **Предписание** Вместе с ежедневной дозой пробиотиков (миллиард единиц) надо употреблять в пищу всего... 5 г пребиотиков. Первые содержатся в высококачественных йогуртах и других обогащенных молочных продуктах, последних

ИЛЛЮСТРАЦИИ: JOSEPH HEIDECKER

Epidem.ru Journal-plaza.net

особенно много в артишоках, пшеничных хлопьях, луке, чесноке и бананах.

● **Доза** Пропустил порцию пребиотика? Не паникуй. Компоненты пищи остаются в кишечнике довольно долго. Вчера-то, помнишь, как артишоками заправился!

ПРИНИМАЕШЬ ЛИ АНТАЦИДНЫЕ ПРЕПАРАТЫ ОТ ИЗЖОГИ?

● **Это важно** При каждом приступе изжоги ты норовишь закинуться каким-нибудь обволакивающим средством, регулирующим повышенную кислотность в организме. А если дело не в кислотности? Возможная причина изжоги – неправильная работа нижнего пищеводного сфинктера (мышечного жома, отделяющего пищевод от желудка). Этот сбой и выглядит гадко (часть пищи забрасывается обратно из желудка в пищевод), и называется отвратительно – рефлюкс. По ощущению – что-то среднее между отрыжкой и рвотой. Это отдельное заболевание, требующее отдельного лечения. А если при рефлюксе ошибочно глушить изжогу антацидами, можно вообще задавить кислотную среду в ЖКТ, расстроив тем самым пищеварение – и это вдобавок к твоему рефлюксу.

● **Предписание** Если изжога приходит к тебе регулярно, иди к гастроэнтерологу, он установит истинную причину недомогания и назначит специальное лечение. Даже если у тебя не рефлюкс, а повышенная кислотность, все равно придется лечиться – а иначе не избежать язв пищевода или желудка.

● **Доза** Не ешь плотно на ночь. Обильная поздняя трапеза, как непрошенный гость, вызовет у твоего организма одно желание – выпроводить его побыстрее, и скорее вверх, чем вниз. Вот тебе и рефлюкс на блюдечке. А если все же наелся – направить пищу в правильную сторону поможет 30-минутная прогулка перед сном.

Дорога жизни

Все, что ты глотаешь, совершает путешествие длиной 9 м по лабиринту твоего ЖКТ. Вот этапы большого пути.

1. РОТ И ГОРЛО Зубы пережевывают пищу, которая при этом смачивается слюной и проглатывается.

2. ПИЩЕВОД Мышечная трубка длиной 25 см и шириной почти 4 см проталкивает пищу в желудок. Как змея, глотающая мышь.

3. НИЖНИЙ ПИЩЕВОДНЫЙ СФИНКТЕР Это мышечное кольцо в норме остается закрытым, пока пища не спустится по пищеводу. А вот если кольцо остается открытым, когда не надо, пища, перемешанная с кислым желудочным соком, возвращается обратно в пищевод, отчего возникает изжога.

4. ЖЕЛУДОК Этот полый орган перемешивает еду с пищеварительными ферментами и кислотой, пока она не превратится в однородную массу, именуемую химусом.

5. ПИЛОРИЧЕСКИЙ СФИНКТЕР Мышечный жом у выхода из желудка остается закрытым, пока желудок не приготовится выдавить химус в тонкий кишечник.

6. ТОНКИЙ КИШЕЧНИК В основном пищеварение происходит в этой трубке длиной 6,7 м. Через 4-6 часов все нерасщепленные углеводы проваливаются в толстый кишечник.

7. ТОЛСТЫЙ КИШЕЧНИК Длина этой мышечной трубки – 2,5 м. Здесь обитают большинство кишечных бактерий. Пища в толстой кишке уже не переваривается, основная функция этого отдела – абсорбция оставшейся воды и усвоение витаминов, вырабатываемых триллионами местных микробов.

8. ПРЯМАЯ КИШКА Это пространство длиной 20 см служит как накопитель каловых масс. Тонкие бороздки помогают удерживать их, пока ты не доберешься до туалета.

9. АНАЛЬНОЕ ОТВЕРСТИЕ Конечный пункт.

ТЫ ПРИНИМАЕШЬ АНТИБИОТИКИ, ТОЛЬКО КОГДА ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НЕОБХОДИМО?

● **Это важно** "Антибиотик для толстой кишки – как взрыв атомной бомбы, – рассказывает, пугая и дразня, доктор Патриция Рэймонд из Американской коллегии гастроэнтерологов. – Вместе с вредными гибнут и полезные микробы". Ты уже забыл, когда в последний раз чинно шествовал по коридору в туалет, подмигивая проходящим мимо девушкам? Теперь лишь позорные стремительные пробежки? "Вздутие живота и диарея после или на фоне курса антибиотика – верный признак того, что нарушилась нормальная кишечная флора", – железным голосом вбивает гвоздь сам знаешь куда доктор Рэймонд. Но ни в коем случае не бросай антибиотик, если он тебе жизненно необходим. Просто срочно сообщи о ситуации с ЖКТ врачу. Он либо подберет тебе нужное лекарство от диареи, либо сменит антибиотик.

● **Предписание** Каждый чих – не повод глотать антибиотики. И вообще самолечение не приветствуется. Если же ситуация серьезная, пусть антибиотик – именно тот, который необходим, – тебе назначит врач.

● **Доза** Прием пробиотика на фоне лечения антибиотиком (и еще 4-6 недель после того) может ослабить побочное действие лекарства. То есть поноса не будет. Однако такие полезные бактерии, как ацидофильная палочка, все-таки не устоят. А вот безрецептурные препараты, содержащие дрожжи, например, энтерол, продаются в аптеках и антибиотиков не боятся. Только не запутайся в терминах, нам самим тоже непросто писать об этом.

ГЛОТАЕШЬ ЛИ ТЫ ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ, КОГДА В НИХ НЕТ НЕОБХОДИМОСТИ?

● **Это важно** Нестероидные противовоспалительные средства (НПВС), такие как ибупрофен и аспирин, для желудочно-кишечного тракта все равно что партизаны в тылу врага. Их можно применять для снятия острой боли – но только иногда. Если же щелкать ибупрофен как семечки, то в желудке могут появиться язвы – снизится уровень простагландинов, которые обеспечивают выработку слизи. И тогда кислота выйдет из-под контроля и буквально разъест твою бедную слизистую.

● **Предписание** Переходи на обезболивающие (и жаропонижающие тоже), которые не так сильно повреждает слизистую оболочку желудка, как другие НПВС. Но если ты по каким-то причинам вынужден постоянно сидеть на НПВС, посоветуйся с врачом – чтобы он тебе назначил гастропротекторы (препараты, защищающие слизистую оболочку желудка). Имеет также смысл попросить расписать тебе схему профилактики поражения слизистой.

● **Доза (и время)** Не принимай НПВС натощак. Это может привести к образованию выраженной язвы. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

ТРЕНИНГ У ДАЧИ

МЫ ЗНАЕМ, ЧТО ТЫ СДЕЛАЕШЬ ЭТИМ ЛЕТОМ

Вот будет лето — поедешь на дачу. В руки — лопату... и далее по тексту. Тому, что напечатан на этих страницах. И будут тебе не только отличный урожай и пирожки от тещи, но и кубики на животе, шарики на руках и крылья за спиной.

1 Вскопай грядки

Штыковая лопата — уникальный спортснаряд. С ее помощью, неторопливо вскапывая грядки под морковку, можно прекрасно проработать пресс и мышцы плечевого пояса. Кроме того, вбивая пяткой штык лопаты в землю, ты выполняешь коленно-доминантное упражнение, тренирующее твои квадрицепсы в уникальном режиме: бедра сменяют плиометрический режим работы на преодолевающий, чего не происходит при работе даже на самом навороченном тренажере для жима ногами. Попробуй сделать 5-8 сетов по 10 максимально мощных вскапываний на каждую ногу, стараясь уложиться в минимальное время.

- **Работают:** квадрицепсы, ягодицы, косые мышцы живота.
- **Развивается:** взрывная сила.

2 Достань воды из колодца

Любишь делать сгибания на бицепс, люби и ручку колодца крутить, ведь это занятие куда эффективнее работы со штангой — оно просто более естественно! Чтобы усилить нагрузку и как следует утомить мышцы плеча, попробуй вытаскивать ведро, работая не двумя, а одной рукой, причем в каждый подход вставай по разные стороны от рукояти. 3-4 полновесных ведра ежедневно на каждую руку будет более чем достаточно для того, чтобы твои руки к осени перестали влезать в рукава старых футболок!

- **Работают:** грудные мышцы, дельты, бицепсы и трицепсы.
- **Развиваются:** общая выносливость и мышцы плечевого пояса.

3 Принеси воды домой

Если верить гонконгскому кинематографу, такую работу любили шаолиньские монахи. Они, правда, носили ведра на вытянутых в стороны руках, да еще и бегом по горам. Но тебе будет достаточно и обычной украинской равнины, особенно если нагрузить ведра разным количеством воды. Так ты получишь неравновесную нагрузку и освоишь замечательное упражнение для тренировки мышц кора, которому позавидует любой гуру функционального тренинга. Сделай за день 3-4 ходки по 30-50 м, стараясь сохранять спину в вертикальном положении и через подход меняя руку, на которую приходится большая часть нагрузки.

- **Работают:** кор, трапеции, хват.
- **Развивается:** мышечная выносливость.

4 Нарви яблок

Лазание по деревьям в поисках созревших плодов — это одновременно природный апофеоз подтягиваний и бесплатный скалодром у тебя под окном. Только не думай, что это упражнение исключительно для рук. Как и лазание по скалам, оно большей частью укрепляет твои ноги и хват. Ну а поскольку лазание по деревьям еще и развивает ловкость, самым полезным способом тренировки будут попытки вскарабкиваться на одно и то же дерево на время.

- **Работают:** бедра, мышцы спины и рук, хват.
- **Развиваются:** ловкость, гибкость, мышечная выносливость.

Epidem.com Journal-plaza.net

6 Наколи дров

Работа с кувалдой или топором – излюбленное упражнение единоборцев, ведь оно не только увеличивает силу ударов руками, но и прекрасно тренирует глазомер и чувство дистанции. Чтобы почувствовать максимальный эффект, старайся бить по полену не только сверху, но и сбоку – для этого выбери деревяшку покрупнее, можешь даже срубить пару ненужных деревьев на участке. Хорошо освоив рубку двумя руками, научись пользоваться каждой в отдельности – это сделает тебя еще сильнее и точнее. Работай короткими сериями по 3-5 мощных повторов, количество сетов будет зависеть от твоей потребности в дровах.

- **Работают:** дельтовидные мышцы, мышцы живота, хват.
- **Развивается:** взрывная сила.

7 Выкопай яму

Та же лопата и совершенно другое упражнение. Если яма, которую ты роешь, будет глубже полуметра, тебе придется спускаться в нее и орудовать лопатой несколько иначе, чем при вскапывании грядок, а именно вбивать лопату в грунт руками и выкидывать землю наверх одним широким движением. В результате у тебя получатся сразу три упражнения: гибрид из пуловера и жима книзу на блоке, плюс нечто, напоминающее гиперэкстензии на нижнем блоке. Все вместе – крайне энергозатратное движение, способное проверить на прочность любого подготовленного атлета.

- **Работают:** трицепсы, разгибатели позвоночника.
- **Развивается:** мышечная и сердечно-сосудистая выносливость.

5 Собери мусор

Любил в детстве перетягивать канат, просто чтобы посоревноваться с друзьями? А повзрослев, убедился в том, что это упражнение отлично развивает широчайшие мышцы спины и придает фигуре выгодный V-образный силуэт? Тогда немедленно собери весь мусор на участке граблями – работа с ними ничем не уступает перетягиванию каната и даже превосходит его, ведь с граблями тебе совсем не нужен соперник. Прочно упирайся в землю ногами, держи спину прямой и тяни рукоять грабель на себя обеими руками, с силой сводя лопатки. Каждый раз, сделав 10-15 гребков, перекладывай грабли на другую сторону и продолжай. Выполнив 4-5 сетов по 10-15 повторов, ты не только накачаешь себе широченную спину, но и полностью избавишь территорию от мусора.

- **Работают:** широчайшие мышцы спины, разгибатели позвоночника.
- **Развиваются:** мышцы спины.

8 Отвези урожай домой

Сложно придумать более эффективную нагрузку для пресса, чем работа с тачкой. Во многих командах НХЛ для таких же целей уже давно используют толкание специальных санок, вот только у них на Западе почему-то никто пока не догадался поставить эти санки на одно неустойчивое колесо и дать атлету не стабильную опору, в которую нужно упираться, а две независимые ручки. Чем тяжелее будет твоя тачка и чем бугристее поверхность, по которой ты будешь ее катить, тем лучше. Чтобы набрать самую лучшую форму на деревне, старайся катать тачку в гору и тоже на время – для этого найди пригорок длиной 30-60 м. Только не делай более 5 сетов в день – соседи не так поймут.

- **Работают:** прямая и косые мышцы живота.
- **Развивается:** мышечная выносливость. ■

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ГРИГОРИЙ КОЛЯДИН

Epidem.ru Journal-plaza.net

Epidem.ru Journal-plaza.net

СКАЖИ БОССУ “НЕТ”

Ура, тебя не увольняют? Рано радуешься. Теперь работодатель постарается выжать из тебя последние соки, рассчитывая, что ты и не пикнешь в ответ – не то время.

ТЕКСТ: ДЖИЛ ШВАРЦ, АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ

В минувшие тучные годы работодатель был, в сущности, несчастным человеком. Бизнес постоянно рос, хороших работников не хватало. А те, что были, постоянно требовали повышения зарплат. И еще за работниками надо было ухаживать, как за девушкой, – вдруг обидится и уйдет к другому?

Сейчас начальник развернул плечи и готов ездить на тебе, будто на бессловесной кобылке. Куда ты денешься, когда за окном кризис? А если начальник – самодур, будь готов, что его требования теперь не всегда будут соответствовать производственной необходимости. Проверь, готов ли ты отразить эти атаки и не потерять при этом работу.

СИТУАЦИЯ 1

Вечер. Ты сидишь за столом с женой/кем-то еще близким. Ты только что зацепил ролл/суши и поинтересовался у жены/соблазнительной девушки, с которой познакомился полчаса назад, как прошел ее день. Теплая атмосфера. Богатый винный букет наполняет бокалы, а чувства – тебя. Работа наконец осталась где-то очень далеко.

Звонит телефон. В воздухе сразу же возникает напряжение. Так уже бывало. Испорченные ночи. Пущенные под откос выходные. Идиллии, от которых не осталось ничего, кроме мелких осколков. Ты замираешь с куском в горле, и туча сгущается над столом. Ты достаешь телефон и, не до конца веря в происходящее, смотришь на мерцающий экран. Там написано: “Дмитрий Анатолич”. Да ты и так это знаешь: рингтон Imperial Marsh из “Звездных войн” сам выбрал специально для начальника. Все это похоже на шутку, но тебе не смешно.

ВНИМАНИЕ, ВОПРОС: Ответишь ли ты на звонок?

СИТУАЦИЯ 2

Середина пятницы. Ты разгреб все бесконечные дела и вместе с семьей собираешься уехать на полный уик-энд на дачу. Детям куплены водяные пистолеты, жена маринует шашлык, ракетки для бадминтона – в машине. Ты еще на работе, но ты уже мысленно выбираешь, какой тропинкой пойдешь по лесу за грибами.

“...Поэтому, – Дима, который давно решил стать Очень Важным Дядей и отрекся от радостей жизни, выдерживает паузу, – мы должны наконец закончить презентацию и встретиться завтра за ланчем, чтобы обсудить ключевые моменты”. Комната вязнет в унылом молчании.

На самом деле, презентация вам понадобится лишь в сентябре, еще только через три месяца. Но в требованиях Дмитрия Анатолича нет ничего удивительного. Дима – монстр, за спиной у которого два развода, а впереди маячит третий. Все его друзья – такие же чудовища, их главная радость в жизни – дождаться, когда кто-нибудь из них оступится. Каждый его костюм стоит больше, чем ты зарабатываешь в месяц. Ему нечем заняться в субботу, и он любит проводить этот день в компании.

ВНИМАНИЕ, ВОПРОС: Скажешь ли ты ему о своих планах на выходные?

СИТУАЦИЯ 3

Рабочий день, 17.45. На завтра запланирована встреча с главными заказчиками. Работа кипит. Но ты планировал в половине седьмого появиться на катке, где тренируется хоккейная команда твоего сына. Он привык видеть тебя на скамейке запасных и очень расстраивается, когда тебя нет.

Заходит Дмитрий. Волосы у него как будто немножко встали дыбом. “У нас ни черта не готово, – говорит он. – Пусть кто-нибудь закажет суши – мы тут еще надолго, парни”.

Сын смотрит на трибуны – в его глазах бесконечное ожидание, а его сердце тревожно колотится. Начальник Дмитрий стоит напротив, и ему нужно, чтобы ты прямо сейчас отдался работе на все сто.

ВНИМАНИЕ, ВОПРОС: Останешься ли ты на работе?

Прежде чем разобраться с твоими ответами, позволь разъяснить тебе некоторые вещи. Да, сделать выбор непросто – тем более сейчас, в условиях кризиса. Но сделанный тобой выбор определит качество твоей жизни в будущем, и потому он так важен. Мы маневрируем по жизни, строим карьеру и налаживаем личную жизнь и, когда они сталкиваются, идем на компромиссы, чтобы, как говорится, и волки, и овцы. Многие тратят массу времени на то, чтобы услужить офисным боссам, и говорят себе при этом, что все это ради семьи, которую надо накормить, одеть и согреть. Не отговорка ли это?

Чтобы сделать выбор и не беспокоиться о последствиях – ведь ты в любом случае кого-то разочаруешь, – тебе понадобятся два столпа любого хорошего плана: цель и стратегия ее достижения.

Давай-ка подумаем. Если бы тебе нужно было озвучить цель, что бы ты сказал? Как насчет такого:

> **Моя цель – достичь высшего уровня власти и финансового благополучия на работе, но при этом не стать отвратительным троллем, родившимся только ради бизнеса, прожить нормальную жизнь, что означает не умереть в одиночестве, никем не любимым, не оплаканным в изъеденном молью особняке.**

Пойдет? Теперь вопрос: как же этого достичь? Если бы нужно было озвучить стратегию, что бы ты сказал? Как насчет этого:

> **Я буду усердно работать, добиваться авторитета и налаживать связи, которые сделают меня необходимым для жизнедеятельности компании, и в то же время установлю рациональные пределы того, чем я готов пожертвовать ради работы. И не устану повторять, что моя семья важна мне так же, как и успехи в работе. И что моя преданность людям, которых я люблю, не пошатнется до тех пор, пока на кону не будет благосостояние корпорации, да и то не факт.**

Вроде бы неплохо вышло. Ключевой момент – очертить границы самопожертвования на работе, иначе работа станет твоим неуправляемым эксплуататором и истребителем личной жизни. Кризис закончится, а ты, если взялся сейчас работать за троих и заглядывать в рот начальству, так и будешь работать. И заглядывать.

Но выстраивание отношений с работой – не дело одного дня. Это как с дрессировкой собаки – потратишь на нее время, и она будет гадить только на улице. А не потратишь – изгадит полжизни.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Итак, давай вспомним три сценария и рассмотрим возможные выходы из каждой ситуации – согласно сиюминутной реакции или следуя разработанной стратегии.

ТЕСТ 1

Ответишь ли ты на звонок?

Здоровый рефлекс нормального работника – ответить. Доходы-то за минувший квартал снизились на 40%. Но ты все еще нужен боссу!

А вот и нет. Твой выбор – "абонент сейчас не абонент". Конечно, не всегда так легко проявлять независимость. Недавно ты пригласил жену на ужин в любимый ресторан. У обоих прекрасное настроение, все такое. Зазвонил телефон, ты ответил. Это была какая-то ерунда, но спустя месяц она все еще припоминала тебе тот тревожный звонок. Распался бы мир на куски, если бы ты не ответил сразу, а позже проверил голосовую почту? Нет. Похоже, иллюзия, что ты обезьянка на поводке, должна быть разрушена.

ТЕСТ 2

Скажешь ли ты ему о своих планах?

Раб зарплаты мыслит так: "Ну да, я инструмент – работай мной, пока я не затуплюсь"... Каждый знает, что любую работу можно успеть сделать в рабочее время, но Дима любит и по выходным играть в свои игрушки, и ты – из его любимого набора.

Однако у тебя есть стратегия. "Дмитрий, – отвечаешь ты, – как я тебе уже говорил, мы с семьей уезжаем на выходные. Я могу прийти в понедельник пораньше и поделиться своими мыслями насчет этой презентации". Если он не согласен, повтори. К черту! Ты предупреждал его о своих планах и не собираешься их менять (не предупреждал? Сам виноват. С таким начальником надо продумывать все на два шага вперед).

99 начальников из 100 отпустят тебя. Дима – сотый? Он должен сдохнуть, но это отдельный разговор.

ТЕСТ 3

Останешься ли ты на работе?

Ты что, идиот? Конечно, останешься. Конечно, работа важнее, когда вся контора под ударом. Твоя готовность бросить все и закрыть телом амбразуру, когда это действительно нужно, – именно то, что впоследствии даст тебе право устанавливать пределы вмешательства работы в личную жизнь.

Работа должна выйти на передний план, когда начальник кажется слегка напуганным или когда ты сам чувствуешь, что нетвердо стоишь на ногах и нуждаешься в помощи коллег. Так бывает и в тех случаях, когда ты брюхом чуешь, что лучше бы хорошенько поработать.

Насчет брюха не шутка – в этом деле важно все, и правильный ответ ты найдешь только внутри себя. Ты его почувствуешь. Если ты, конечно, не безумная бизнес-машина, несущаяся навстречу судьбе. В последнем случае зарабатывай столько, сколько можешь, и побыстрее. Деньги тебе точно понадобятся, на лечение нервов.

4 признака того, что работа мешает тебе заниматься детьми

1 Твой семилетний отпрыск ведет себя как трехлетний

"Регрессия – это способ привлечь внимание", – говорит Армин Бротт, автор книги "Быть отцом школьника".
Действуй: скажись больным, возьми отгул и проведи день с ребенком. Займитесь чем-нибудь, что подходит его реальному возрасту: сходите в музей, в кино, на футбол. Пусть этот маленький человечек почувствует себя повзрослевшим.

2 Чадо отвергает тебя

Когда ребенок на предложение сыграть в бадминтон пожимает плечами, он демонстрирует свое расстройство тем фактом, что это случается раз в год.
Действуй: по дороге с работы позвони ему, советует Бротт. Скажи, что ты чешешь домой и скоро вы увидитесь. И что ты любишь его.

3 Твой потомок – вылитый ты

"У родителей-трудоголиков нередко вырастают трудоголики-дети", – утверждает Дайен Фэссел, автор книги "Уработайся до смерти".
Действуй: у ребенка много хобби? Придумай еще одно – такое, которым вы могли бы заниматься вместе. Подобное сотрудничество пойдет на пользу вам обоим.

4 Твой 10-летний ребенок ведет себя как 16-летний

Эксперты утверждают, что дети много работающих родителей порой взваливают на свои юные плечи лишние обязанности по дому.
Действуй: придя с работы, надень домашние джинсы и футболку. Тем самым ты напомнишь ребенку, что ты не только серьезный офисный червь в галстуке, но и старый добрый па, с которым можно быть просто ребенком. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПОБЕДНЫЙ ФАРШ

Для итальянцев паста с мясным соусом – такой же символ национальной кухни, как для немцев – сосиски с горчицей, а для вьетнамцев – жареная селедка с рисом. В нашем же сознании это нехитрое блюдо – скорейший путь к ожирению. Превратить его в шедевр (а точнее, в два шедевра) фитнес-кулинарии помогут эти рецепты.

МАКАРОНЫ ПО-ФЛОТСКИ

Говорят, для современного итальянского мужчины жениться – настоящая проблема. А вдруг жена не будет готовить пасту болоньезе именно так, как его корпулентная итальянская мама? Перед здоровым украинским мужчиной (желающим, кстати, обзавестись рельефной мускулатурой) такая проблема не стоит. Просто потому, что соус к пасте он готовит сам: добавляя ароматный (и богатый белком) обжаренный миндаль, смешивая постную говядину с ультрапротеиновой индейкой, усугубляя белковость соевым мясом и пуская в ход секретное оружие – кедровые орешки. Чтобы хорошо чувствовать себя не только в зале, но и в постели с подругой.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ: 1075 ккал, 65 г белков, 120 г углеводов, 37 г жиров (из них насыщенных – 7,5 г).

УТОНЧЕННАЯ ПАСТА

Ты удобно лег на двух диванах, установил на пузе журнал и тут – нате! – предлагают худеть при помощи макарон. Снова напоминаем, что полнит не паста, а соус к ней. Поэтому в качестве основы для соуса берем только диетическую индейку (и никакой говядины). Добавим цвета и аромата при помощи молотого кофе. "То, что выглядит как мясо, и воспринимается нашим организмом как мясо", – говорит Брайан Уонсинк, диетолог и психолог из Корнеллского университета (США). Не забудем про ароматные травы и вяленые томаты – получится не хуже, чем у настоящей итальянской мамы.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ: 527 ккал, 22 г белков, 89 г углеводов, 11 г жиров (из них насыщенных – 2 г).

ФОТО: GARETH SAMBIDGE

Epidem.ru Journal-plaza.net

РЕЦЕПТ

Не засоряй мозг лишней информацией. В каждой части читай только текст, помеченный как **БАЗА**, и тот, что идет после слов **НАБЕРИ!** или **СБРОСЬ!**, в зависимости от того, хочешь ты накачаться или похудеть.

Базовые ингредиенты (на 4 порции)

300 г спагетти
250 г фарша из индейки
800 г протертых томатов
50 г томатной пасты
1 средняя луковица
2 зубчика чеснока
1 стебель сельдерея
1 средняя морковка
150 г шампиньонов
1 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. коричневого сахара
1 лавровый лист
1 ч. л. сухого орегано
Соль и перец

1 МЯСО

НАБЕРИ! Мелко порежь или перемели в блендере миндаль. В тефлоновую сковороду с толстым дном высыпь соевое мясо, залей его стаканом воды и поставь на огонь. Помешивай, пока вся вода не впитается, а потом добавь фарш из индейки и говяжий и слегка обжарь полученную смесь (минуты 3). Клади миндаль и жарь еще 5 минут.

СБРОСЬ! Обжарь индейку на сильном огне в тефлоновой сковороде с толстым дном. Добавь соевое мясо и кофе, залей 150 мл воды. Туши, энергично помешивая, пока вся вода не уйдет.

БАЗА Готовый фарш откинь на дуршлаг и принимайся за овощи.

2 ОВОЩИ

БАЗА Мелко порежь лук, чеснок, сельдерей, морковь и грибы и отправь все это хозяйство на сковородку, которую – хорошая новость! – не надо отмывать после мяса. Добавь оливкового масла и щепотку соли и жарь на среднем огне минут 8. Есть время – жарь минут 15 на совсем слабом огне, чтобы было ароматнее. Теперь верни на сковороду фарш.

НАБЕРИ! Добавь в сковородку вина и обжаривай мясо с овощами минут 5.

СБРОСЬ! Порежь вяленые томаты, порви свежую зелень на несколько частей и кидай все это в сковороду с овощами и мясом, сбрызнув бальзамическим уксусом. Обжаривай 1 минуту.

3 СОУС

БАЗА Убери огонь до минимума, добавь протертые томаты, томатную пасту, сухие травы, соль и перец. Томи минут 20, а лучше – час-полтора на еле-еле заметном огне, чтобы мясо стало мягким. Найди, чем себя развлечь в это время (не едой).

4 ФИНАЛ

БАЗА За 10 минут до подачи блюда поставь на соседнюю конфорку большую кастрюлю с соленой водой. Когда закипит – кидай туда спагетти и вари 7 минут.

НАБЕРИ! Выложи на тарелку пасту, вылей сверху соус, посыпь кедровыми орешками и ешь, не отвлекаясь на жим лежа.

СБРОСЬ! Выложи на тарелку пасту, вылей сверху соус, укрась свежим базиликом, втяни живот, пододвинь стол и ешь.

Экстрадобавки для набора массы

50 г обжаренного миндаля
100 г фарша из постной говядины
100 г гранулированного соевого мяса
125 мл красного вина
100 г кедровых орешков

Экстрадобавки для похудения

1 ст. л. гранулированного соевого мяса
1 ч. л. молотого кофе
2 ст. л. вяленых томатов
1 пучок свежих орегано и тимьяна
1/2 ч. л. бальзамического уксуса
Пара свежих листьев базилика

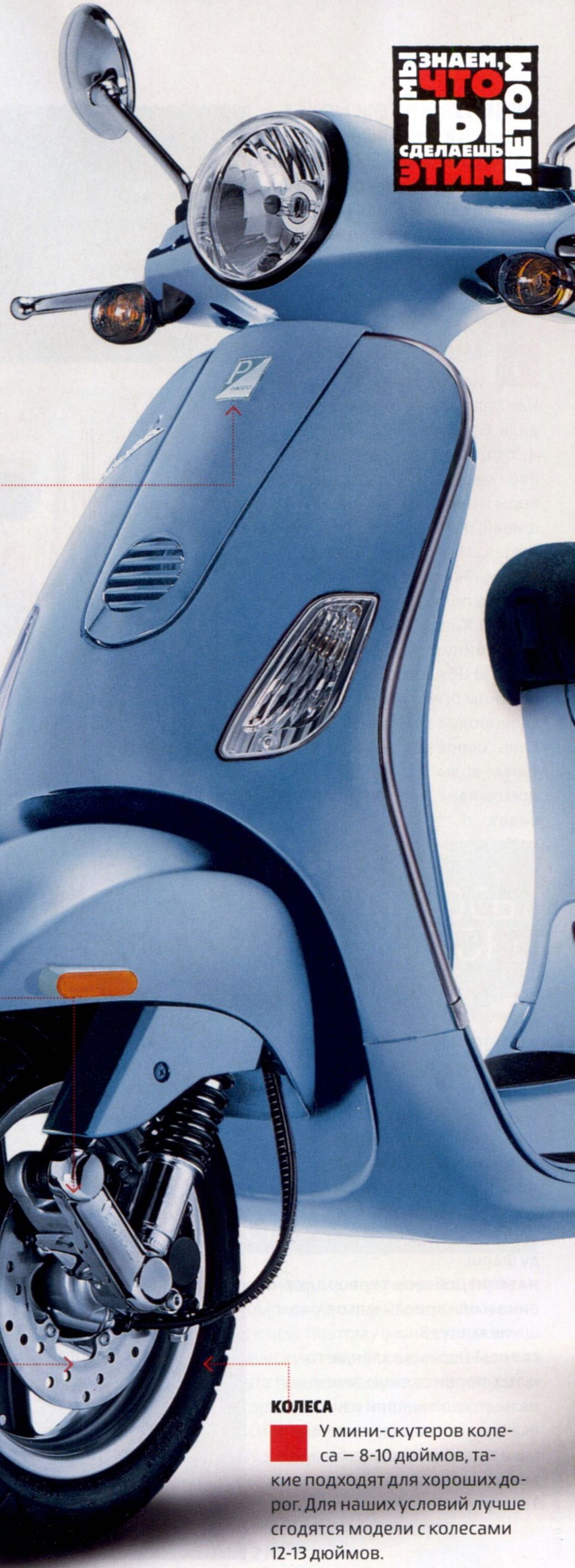
А запить?

Коллеги из итальянского Men's Health рекомендуют к такому блюду красное сухое, сделанное из винограда, выращенного в холмистой местности. Если ты олигарх – пей Banfi Poggio alle Mura, если простой клерк – возьми бесхитростное аргентинское вино сорта мендоза или мальбек. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

АНАТОМИЯ ТАБУРЕТКИ

На улицах – пробки, в метро – давка, в бюджете – дырки. Если эта фраза наиболее полно отражает твою реальность, есть только одно средство передвижения, которое избавит тебя от необходимости ходить пешком, – скутер. Вот что нужно знать, отправляясь в магазин за железным пони.



МАРКА

Коротко положение на рынке можно описать так: "европейцы" дороги и капризны, "китайцы" дешевы, но непредсказуемы, оптимальный вариант – да-да, "японцы". Самые надежные и неприхотливые скутеры делает Honda, Yamaha и Suzuki, но они, как правило, более требовательны к качеству топлива и хуже заводятся в мороз (если это тебе актуально). Правда, Honda хуже всего поддается тюнингу и уступает конкурентам в динамике. Самые скоростные – Yamaha. Главное, не покупай редкую модель – не найдешь потом деталей.

ПАНЕЛЬ ПРИБОРОВ

Не смотри на указанную на приборе максимальную скорость – это понты. Лучше проверь, есть ли у скутера датчик температуры – встречается он нечасто и только на моделях с водяным охлаждением, но будет хорошим подсказчиком начинающему скутеристу.

ПЕРЕДНЯЯ ВИЛКА

Для дачи нужно брать скутер с рычажной (маятниковой) передней вилкой – будет меньше трясти. В городе более актуален вариант с телескопической передней вилкой, но вне асфальта он доставит сплошной дискомфорт – все изъяны дороги будут передаваться на руль. Компромисс – укрепленная телескопическая вилка, но ее можно найти только на дорогих моделях.

ТОРМОЗ

В городе скорости выше, а торможения резче – поэтому лучше, если под тобой будет модель с дисковым тормозом.

КОЛЕСА

У мини-скутеров колеса – 8-10 дюймов, такие подходят для хороших дорог. Для наших условий лучше сгодятся модели с колесами 12-13 дюймов.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ДВИГАТЕЛЬ
Выбирай модель с двигателем до 50 кубов – на такой можно ездить без прав. При данном объеме можно рассчитывать на мощность от 2,5 до 6 л. с. Будь готов к тому, что 2-тактный мотор ест примерно 1 л масла на 1000 км. 4-тактный двигатель более вынослив, долговечен, тих и экономичен. Кроме того, он лучше держит холостые обороты. Впрочем, 2-тактные моторы в силу технических особенностей резвее.

КОЛЕСНАЯ БАЗА
Чем длиннее скутер, тем мягче он едет, но, естественно, тем тяжелее и неповоротливее становится. Девушке лучше брать легкую модель мощностью не более 3 л. с. – этого хватит для перевозки двух пассажиров на скорости 50 км/ч. Небольшой вес позволит слабому полу без посторонней помощи управляться с железным конем. Это важно – иначе, каждый раз затаскивая скутер на тротуар, твоя подруга будет вынуждена знакомиться с очередным помощником.

ВЫХЛОП
При работе 2-тактный двигатель должен дымить (особенно непрогретый), так как он расходует масло. Если из трубы идет голубоватый дымок – все нормально. Если его нет – глуши мотор: похоже, на заводе забыли залить масло. Исправный 4-тактный двигатель дымить не должен.

ВОЗДУХОЗАБОРНИК
Если воздухозаборник воздушного фильтра расположен внизу, такая модель не подходит для загородных дорог – фильтр будет быстро забиваться пылью.

ТРАНСМИССИЯ
Оптимальный выбор – клиноременный вариатор. В управлении он прост: уверенный старт, плавный набор скорости и щадящий режим для мотора. Автоматы в чистом виде на скутерах не используются – громоздки и дороги. В полуавтоматических трансмиссиях переключать скорость придется самому, только сцепление выжимается автоматически. Самый простой вариант – односкоростная трансмиссия, именно ее ты найдешь на дешевых китайских скутерах.

БЕНЗИН
Honda обходится бензином с октановым числом не ниже 92, Yamaha и Suzuki предпочтут 95-й. Многие европейские модели потребуют 98-й бензин. Кроме более высокой цены, это создаст и еще одну проблему – такое топливо найдешь не на всякой заправке.

Иди и смотри

Вот пять деталей, на которые стоит обратить внимание при выборе подержанного скутера.

1 Знакомство со скутером надо начинать "по-собачьи" – заглянув ему в глушитель. Если нижняя часть помята и стерта, значит, прошлый хозяин любил кататься на заднем колесе. Жди: погнутой рамы и ведущего колеса и разбитых подшипников.

2 Сбитые и поцарапанные винты, как и неровное прилегание деталей или следы герметика, говорят о том, что скутер часто разбирали. Зачем? Вот это уже вопрос к продавцу.

3 Попроси достать воздушный фильтр. Это займет пару минут. Фильтр должен быть без повреждений, не должен крошиться или слипаться. Кроме того, важно, чтобы он был пропитан маслом для воздушных фильтров. В общем, сухим он быть не должен.

4 Заднее колесо попадает в сферу твоих интересов по двум причинам. Первая – это шина. Замена шины на заднем колесе часто требует разборки половины скутера, так что варианты со стертой или потрескавшейся резиной не бери: менять сложно, ездить крайне опасно. Вторая причина внимания – диск. На нем не должно быть вмятин и трещин.

5 Продвинутым покупателям также стоит осмотреть сайлент-блоки (они не должны быть изношены) и ремень вариатора (натяжение ремня – нормальное).

Что касается пробной поездки, то тут думай о трех вещах:

- **Трогание** В идеале – плавное и без рывков.
- **Звуке мотора** У "здорового" скутера он ровный, без лишних шумов.
- **Поведение на кочках** Ни раскачки, ни явных пробоев быть не должно. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

УЙДИ, ТОСКА! ВЕСЕЛЬЯ ЖАЖДУ!

Что, загрустил? Если наступление лета не помогло тебе выбраться из зимней депрессии, погоди бежать в аптеку за антидепрессантами. Таблетки в данном случае – крайняя мера, попробуй справиться с плохим настроением более естественными способами.

ТЕКСТ: ДЖЕННА БЕРГЕН, ИЛЛЮСТРАЦИИ: WWW.NASHIZDAT.COM

1 ЧЕМ ПАХНЕТ? СЧАСТЬЕМ!

КАК ЭТО ДЕЙСТВУЕТ? Путь к сердцу мужчины лежит через желудок, а вот переключатель настроений у тебя скрывается в ноздрях. Ученые выяснили, что пациенты, пришедшие к стоматологу, меньше боялись и волновались, когда в кабинете пахло цитрусовыми или лавандой. Если эти запахи способны отогнать угрожающий призрак бор-машины, представь, что они могут сделать в менее критической ситуации!

ЧТО ДЕЛАТЬ? Ты ведь не тот чувак, в машине у которого один освежитель воздуха болтается на зеркале заднего вида, а второй, с распылителем, прицеплен на приборную доску? Лучше сходи в магазин, купи себе мужской парфюм с цитрусовым ароматом вроде Acqua Di Gio от Армани или Calvin Klein Eternity for Men и пшикнись слегка перед работой или свиданием. Ничто не поднимает настроение так, как комплимент от красивой девушки по поводу того, как приятно ты пахнешь.

2 ВЕСЕЛЫЕ КАРТИНКИ

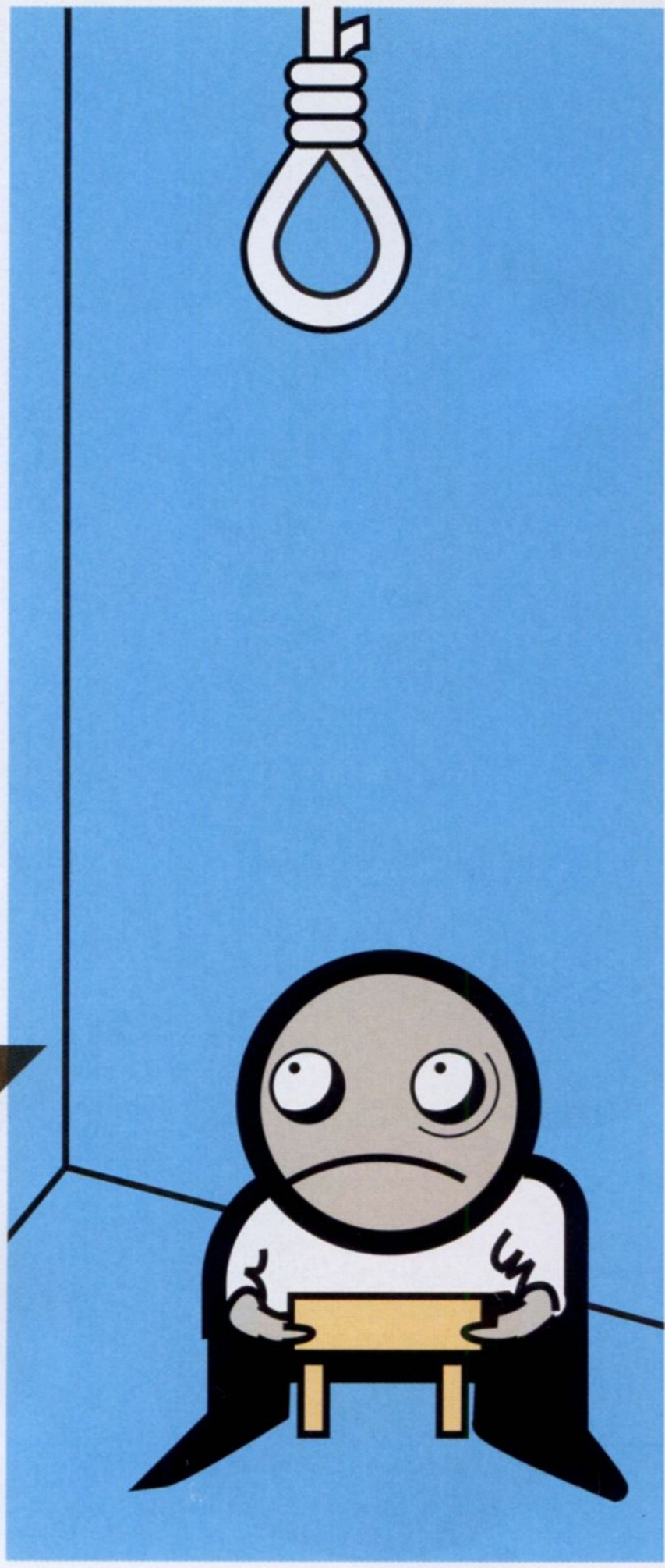
КАК ЭТО ДЕЙСТВУЕТ? Фотографии не только помогают сохранить прошлое – они могут исправить настоящее, точнее, исправить твое плохое настроение, напомнив про счастливые моменты. Научно доказано, что чувство ностальгии повышает самооценку, укрепляет социальные связи и позитивные чувства.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Выбери время и порассматривай старые фотоальбомы. И смени наконец эту дурацкую заставку в своем мобильном на фото детей или лучший снимок из прошлого отпуска.

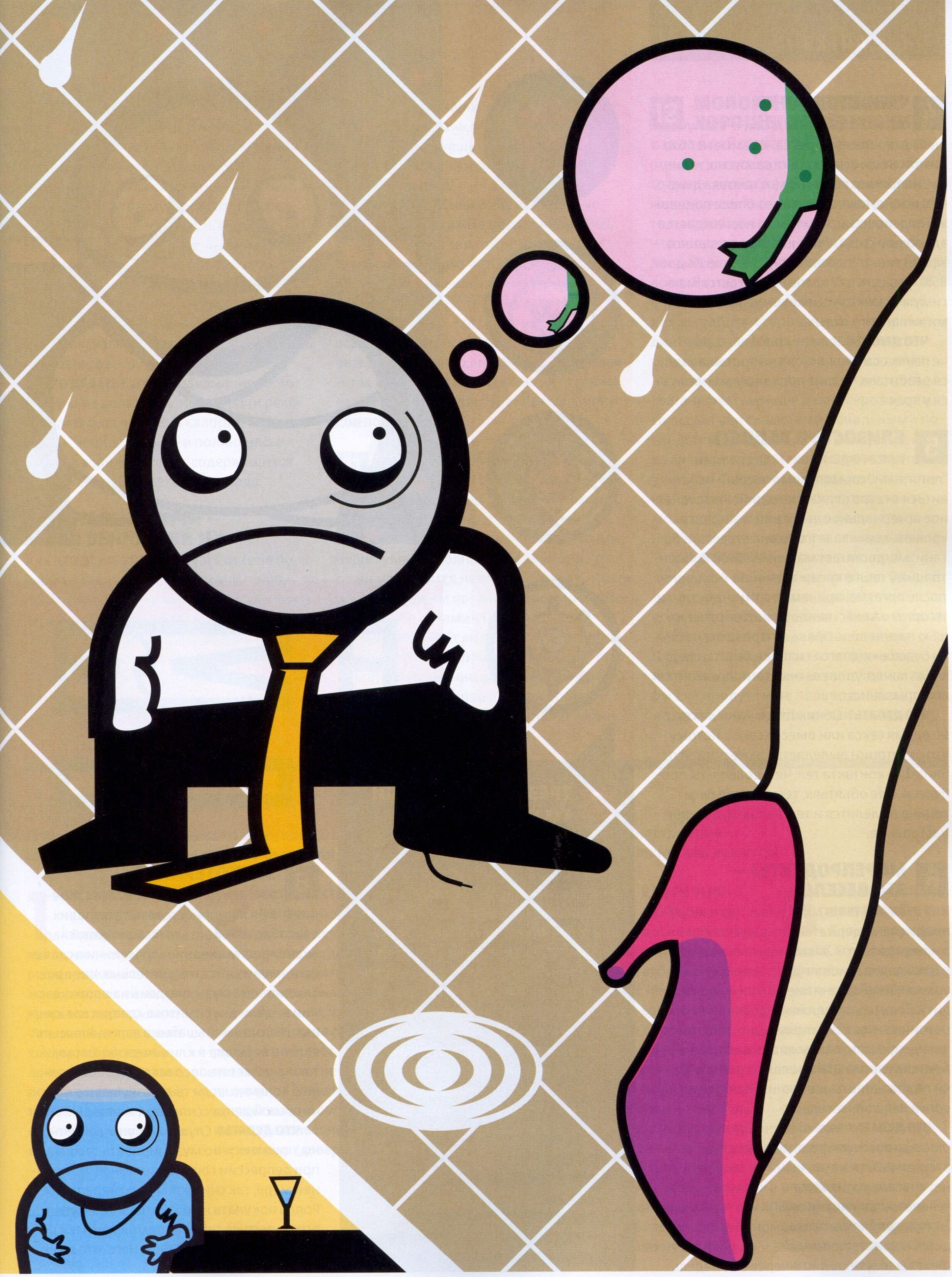
3 БЕЖАТЬ ОТ ТОСКИ

КАК ЭТО ДЕЙСТВУЕТ? В северных странах депрессия далеко не редкость. Пронаблюдав за 12 000 подопытных, скандинавские ученые пришли к выводу, что бегать можно не только от инфаркта – у тех, кто регулярно бегает, на 70% ниже вероятность неудовлетворенности жизнью и продолжительных стрессов. Потому что при беге выделяется не только пот – регулярные тренировки активизируют деятельность надпочечников, что улучшает адаптацию организма к стрессу и усиливает выделение таких гормонов, как норадреналин, серотонин, бетаэндорфин и дофамин, а все они влияют на улучшение настроения.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Бегать. Бег, быстрая ходьба или любой другой вид кардиотренировки, по полчаса 5 раз в неделю – вот рецепт от депрессии. Не можешь выделить полчаса? Тренируйся интервальным методом, он не менее эффективен.



Epidem.ru Journal-plaza.net



Epidem.ru Journal-plaza.net

4 СПИ СПОКОЙНО

КАК ЭТО ДЕЙСТВУЕТ? Сон – это лучшее лекарство от стресса. И самое необходимое. Люди с расстройствами сна, такими, например,как апноэ (остановка дыхания во сне) в целых пять раз более подвержены депрессии, чем те, кто наслаждается здоровым сном. У тех, кто страдает апноэ, эффективность сна составляет от 65% до 85% – то есть от 7 часов сна остается максимум 5, да и то урывками, не приносящими желанного отдыха.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Если ты храпишь громче пылесоса или постоянно просыпаешься разбитым – стоит проконсультироваться у врача.

5 БЛИЗОСТЬ В РАДОСТЬ

КАК ЭТО ДЕЙСТВУЕТ? Окситоцин, "приятный" гормон, помогающий избавиться от страха и снижающий повышенное артериальное давление, а заодно и уровень кортизола (гормона стресса) в организме, достигает максимальной концентрации у тебя в крови в течение 1-2 минут после оргазма, причем неважно, достиг ли ты оргазма собственноручно или с помощью партнерши. Правда, парить от счастья ты будешь недолго – в течение 10 последующих минут уровень окситоцина снизится до нормального.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Обниматься – после секса, во время секса или вместо секса. Потому что окситоцин выделяется даже просто от близкого контакта тел. Чем дольше ты пробудешь в ее объятьях, тем больше окситоцина выделится и тем лучше будет твое настроение.

6 МОРЕПРОДУКТЫ – ЭТО ВЕСЕЛО

КАК ЭТО ДЕЙСТВУЕТ? Как известно, в морепродуктах содержатся два вида омега-3 жирных кислот – эйкозапентаеновая (ЭПК) и докозагексаеновая (ДГК). Повышение уровня ДГК в организме человека приводит к повышению уровней дофамина и серотонина – то есть аналогично действию антидепрессантов. А у животных при пониженном уровне ДГК проявляются признаки подавленного состояния. Поэтому рыбу есть нужно обязательно.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Ешь холодноводную рыбу (лосося или скумбрию) не реже двух раз в неделю. Если же времени на готовку нет совсем, купи омега-3 в капсулах, желательно с соотношением ЭПК к ДГА, равным 2:1. Правда, результатов рыбной диеты придется немного подождать – полный эффект ты ощутишь лишь через 8-12 недель.

7 ТРЕЗВЫЙ И ВЕСЕЛЫЙ

КАК ЭТО ДЕЙСТВУЕТ? Да, алкоголь может улучшить настроение, да, он может уменьшить твою депрессию – беда в том, что эффект будет кратковременным, а последствия пагубными, потому что за подъемом настроения последует неизбежный упадок. Мыши, которым на протяжении 28 дней давали умеренные дозы алкоголя, впали в депрессию после двух недель трезвой жизни. Причина – снижение количества новых нейронов в части мозга, отвечающей за регулирование настроения.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Собираешься на выходных пойти в гости? Лучше выберитесь все вместе куда-нибудь в кино или боулинг, потому что в гостях за столом от выпивки отвертеться вряд ли удастся. Кстати, вполне возможно, что твоя депрессия вызвана тем, что ты все время находишься в помещении. Пойди проветрись!

8 ЗВУКОТЕРАПИЯ

КАК ЭТО ДЕЙСТВУЕТ? Если настроение у тебя минорное, одним из лучших способов настроиться на мажорный лад будет прослушивание музыки – или даже исполнение ее самостоятельно. Час прослушивания музыки в день на протяжении недели – и симптомы депрессии существенно уменьшатся, а если депрессия еще не перешла в клиническую форму, то она может и вовсе оставить тебя в покое. Конечно, если ты не вздумаешь лечить свой депрессняк блэк-металом.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Слушать других, конечно, приятно – но музицировать самому при депрессии гораздо полезнее. По крайней мере, так считают музыкотерапевты. Рояль покупать не обязательно, можешь ограничиться губной гармошкой. Или рубиться с друзьями в Guitar Hero, что даже веселее.

Epidem.ru Journal-plaza.net

9 ТЕСТОСТЕРОН ВЫШЕ – НАСТРОЕНИЕ ЛУЧШЕ

КАК ЭТО ДЕЙСТВУЕТ? Оказывается, уровень тестостерона влияет не только на процессы ниже пояса. Исследования 2008 года показывают, что у мужчин старше среднего возраста шансы впасть в депрессию гораздо выше, если уровень свободного тестостерона у них низкий. Другие исследования выявили связь между низким тестостероном и увеличением жировых отложений, раздражительностью и снижением сексуального влечения. Как видишь, есть от чего загрустить.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Для поддержания тестостерона на должном уровне врачи рекомендуют получать 30% калорий из "здоровых" жиров – моно- и полиненасыщенных жирных кислот, содержащихся в оливках, рыбе, орехах и авокадо.

10 СТАВЬ ЗАДАЧИ – И ВЫПОЛНЯЙ ИХ

КАК ЭТО ДЕЙСТВУЕТ? Ожидать от себя большего и ставить сложные задачи полезно. Это не только не вызовет у тебя новый стресс, а, наоборот, даст выход накопившемуся. Недавние исследования показали, что те, кто ставит себе цели, испытывают меньше стресса, у них выше самооценка и их жизнь более наполнена смыслом, чем у тех, кто просто плывет по течению. Если у тебя есть цели – значит, есть вероятность их достичь, что улучшает настроение, ты чувствуешь себя лучше и жизнь кажется не такой уж плохой. Попробуй, тебе понравится!

ЧТО ДЕЛАТЬ? Ставь себе конкретные, реально достижимые цели – например, "Я буду ходить в зал три раза в неделю" вместо "Я похудею на 5 килограммов", и добивайся их достижения, комбинируя все доступные тебе средства. Прогулял тренировку – ограничь себя в углеводах. Хорошо, если цели можно добиваться постепенно, небольшими шагами – так твой прогресс будет легче отслеживать, а значит, у тебя будет больше поводов порадоваться.

11 ВПУСТИТЕ СОЛНЦЕ!

КАК ЭТО ДЕЙСТВУЕТ? Недостаток солнца приводит к дефициту витамина D. А у страдающих депрессией уровень его оказался на 14% ниже нормы. Так что почаще гуляй на солнышке и запомни, что солнцу требуется некоторое время, чтобы вызвать в твоем организме реакции, производящие витамин D.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Если солнце упорно прячется за тучами, врачи рекомендуют принимать 1000 единиц витамина D в день, так как из одной только пищи добыть нужное его количество довольно сложно.

12 МОЛОКО КАК ЭЛИКСИР ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

КАК ЭТО ДЕЙСТВУЕТ? Ты думаешь, что коровы – это всего лишь рога и копыта? Тогда ты глубоко заблуждаешься! Эти жвачные друзья человека дарят нам не только говядину, молоко, сыр и масло. Что гораздо важнее, они дарят нам радость и веселье. Тем из нас, кто пьет молоко. Потому что молоко богато триптофаном, аминокислотой, необходимой для выработки серотонина – нейромедиатора, ответственного за наше хорошее настроение. Совершенно логично, что чем меньше в организме триптофана, тем меньше в нем серотонина, со всеми вытекающими печальными последствиями. А самостоятельно производить триптофан наши тела пока не научились. Поэтому мы получаем его с пищей – например, с вышеупомянутым молоком. Если же мы его получать не будем – так недолго и захандрить.

ЧТО ДЕЛАТЬ? Три стакана молока в день дадут тебе приблизительно 0,6 г триптофана, что вполне достаточно, если в твой рацион входит много белков.

Йогурт, сыр, птица,яйца, бананы и арахис тоже являются источниками триптофана. Так что проследи, чтобы эти продукты не переводились у тебя на столе, иначе до депрессии недалеко.

Порадуй ее!

Если грусть-тоска съедает не тебя, а твою любимую, ты просто обязан поднять ей настроение – в любом случае польза от этого будет для вас обоих. Как ее утешить? Все не так сложно, как кажется!

1 ПИСЬМО СЧАСТЬЯ Да не электронное, а настоящее. Забыл, как это делается? Берешь красивый лист бумаги, пишешь ей на нем красивое письмо, запечатываешь в красивый конверт и бросаешь в почтовый ящик. Только подписаться не забудь! И вообще, какая разница, что вы давно живете вместе?

2 ВОТ ТАК ВСТРЕЧА! Организуй для нее встречу с кем-то из старых друзей-подруг, предварительно подготовив благовидный предлог, чтобы смыться. Встреча с подругой ее порадует, так что твои усилия не пропадут зря – ее мозг отреагирует выбросом дофамина (удовольствие) и окситоцина (доверие).

3 БУДЬ РЯДОМ. НЕНАВЯЗЧИВО Если она молча валяется на диване и всем своим видом показывает, что разговор с ней сейчас лучше не начинать, просто возьми книгу, сядь рядом в кресло и читай себе молча. Ей важно знать, что ты рядом и что ты ее любишь.

4 ДАЙ ЕЙ ОТДОХНУТЬ Для тех, кто каждый день спозаранку отправляется на работу, возвращаясь с нее поздно вечером, сон может быть самым дорогим подарком. Дай ей хорошо выспаться субботним утром, а сам тем временем сделай что-нибудь полезное по хозяйству, чтобы она не переживала из-за того, что залежалась в постели – сходи за покупками, забрось белье в стиральную машину и т.д.

5 ПОДАРКИ ДОЛЖНЫ РАДОВАТЬ В том числе и дарящего. Если вам предстоит обмен подарками в честь какой-либо важной для вас даты, обсудите предварительно несколько вопросов – например, установите максимально допустимую стоимость подарка, или договоритесь,что подарок должен быть сделан своими руками, или определите тематику. А то вместо радости от подготовки подарка любимому человеку получится сплошной стресс. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

МЫ ЗНАЕМ, ЧТО ТЫ СДЕЛАЕШЬ ЭТИМ ЛЕТОМ

ЧТО НЕ ТАК НА ЭТОМ РИСУНКЕ?

Обрати внимание на ряд сомнительных ситуаций, которые могут возникнуть на борту пассажирского самолета. Перевернув страницу, проверь себя – все ли ты знаешь о максимально комфортных и безболезненных перелетах?

Epidem.ru Journal-plaza.net

Epidem.ru Journal-plaza.net

1 Детей – к стенке

Не будь фаталистом: выбери сам свое место в самолете. Особенно если летишь с мелким. Ребенка до 8-10 месяцев можно разместить в люльке, которая крепится на переборку в начале каждого из салонов самолета – но пассажирское кресло рядом с этим местом надо бронировать заранее. На www.seatguru.com ты найдешь информацию, под какими номерами располагаются подобные кресла в салонах всех самолетов всех основных авиалиний.

2 Разлученные

А как забить себе удобное кресло заранее? Довольно просто. Все крупные авиакомпании уже предлагают возможность онлайн-регистрации на рейс (начинается за 24 часа до отправления самолета), ты сам указываешь нужное тебе место. Но будь предусмотрителен! Если остальные пассажиры воспользовались онлайн-регистрацией и заняли лучшие места, а ты по старинке приперся к стойке в последний момент – твоя компания будет раскидана по разным рядам.

3 Сидячая мишень

Ты путешествуешь один и перспектива соседства с каким-нибудь очень странным любителем игры "Подземелья и драконы", у которого даже изо рта пахнет сверхъестественным, тебя пугает? На сайтах вроде www.poputchik.ru вполне реально найти приятного соседа на рейс.

Считай баллы

4 Ты не в бизнесе? А зря. Присоединись к программе премирования постоянных пассажиров одной из авиакомпаний и копи налетанные мили. Чем больше миль – тем больше возможностей повысить класс обслуживания на рейсе или даже получить билет в бизнес-класс бесплатно.

Светотень

5 Чтобы помочь организму справиться с переменой часовых поясов, перевода стрелок маловато. Если собрался далеко на восток, начинай готовиться за несколько дней – ложись и вставай пораньше (обратная картина, если собрался на запад). Ну а если сел в самолет днем, а в месте назначения уже ночь – ложись спать, надвинув на глаза маску.

6 Тромбы замедленного действия

Один из каждых 2000 пассажиров на длительных перелетах приобретает тромбоз глубоких вен – сгущение крови, вызванное сдавливанием кровотоков. Треть таких случаев провоцирует потенциально смертельную эмболию (закупорку) легочных сосудов. Не лучшее начало отпуска. Кто-то разжижает кровь аспирином, но и с ним надо быть осторожным: аспирин может вызвать желудочное кровотечение. Твоя задача – больше гулять по салону. А если путь к проходу преградил глухо спящий сосед – делай гимнастику: сгибай ноги, шевели пальцами, вращай ступнями.

7 Ногам тут не место

Испугался тромбоза (пункт 6)? Перед перелетом выясни, какое пространство для ног предлагает машина, на которой полетишь. Эта информация доступна все на том же ресурсе www.seatguru.com. Так, в самолетах Thai Airways, Malaysia Airways и Air New Zealand в твоем распоряжении даже в экономклассе будут 85 см в отличие от 72-78 см в обычном Ту-154. Кроме того, на сайте ты узнаешь, спинки каких кресел в салоне не откидываются назад и где именно расположены ТВ-мониторы – чтобы не сидеть в пяти рядах от занимательного кинофильма.

8 Высоко и сухо

Во время полета влажность в салоне уменьшается на 30%, а это ведет к интенсивному обезвоживанию организма. Проверить, насколько ты "пересох", можешь в туалете. Если воды в организме достаточно, то моча будет цвета светлой соломы. Если же она темнее обычного, то надо больше пить. Ура, алкомарафон? Ни в коем случае: спирт иссушит тебя окончательно. Пол-литра минералки каждый час – вот верный способ не стать сухофруктом.

9 Спецзаказ

Поздний ужин во время ночного перелета означает, что твой желудок будет все еще переваривать пищу, когда уже пора спать. На стадии бронирования билета сообщи авиакомпании, что тебе потребуется легкая, вегетарианская пища. Если же перевозчик не обращает внимания на такие мелочи, захвати на борт богатые протеином орехи, сухофрукты и в особенности бананы. Такая еда достаточно калорийна и отлично поддерживает уровень сахара в крови. Из-за недостатка сахара повышается нервозность, а когда твой организм переваривает подобную пищу, ему просто некогда бояться. ■

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: LEE WOODGATE

Epidem.ru Journal-plaza.net

ИМПУЛЬС | 2

Прочитай эти 7 утверждений. Все — на тему здоровья, кроме одного. Какого?

10

Столько минут зажимай рану в случае пореза. Если кровотечение не прекратится, надо обратиться к врачу.

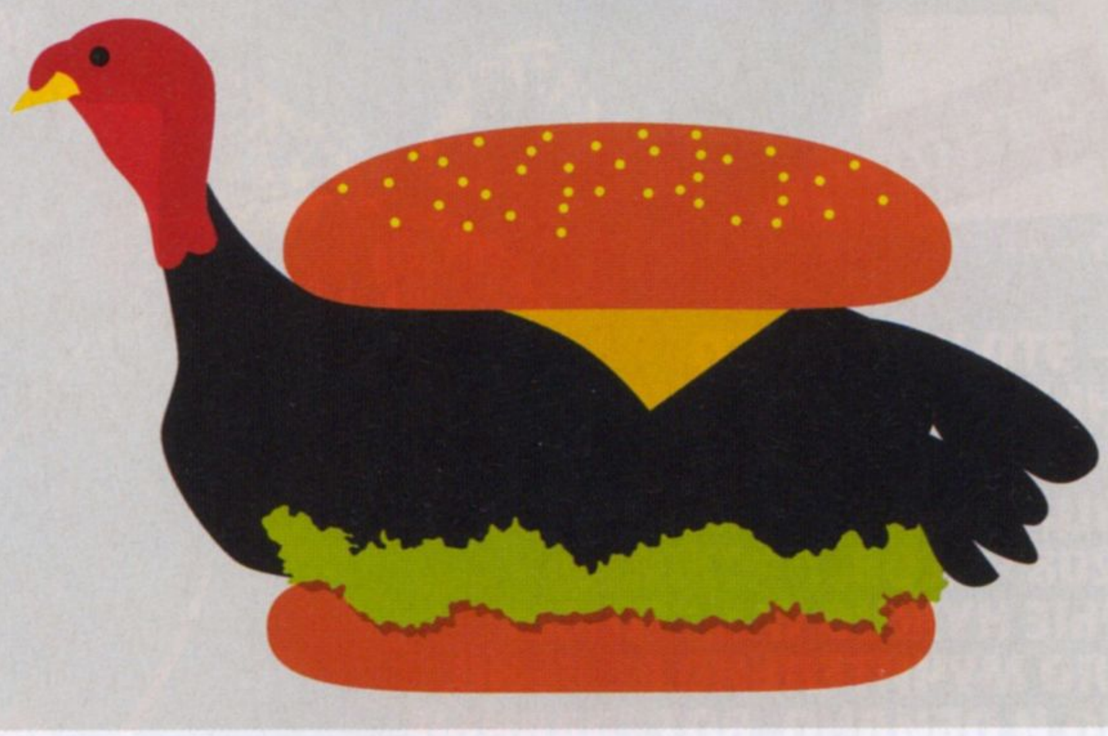
БРОККОЛИ

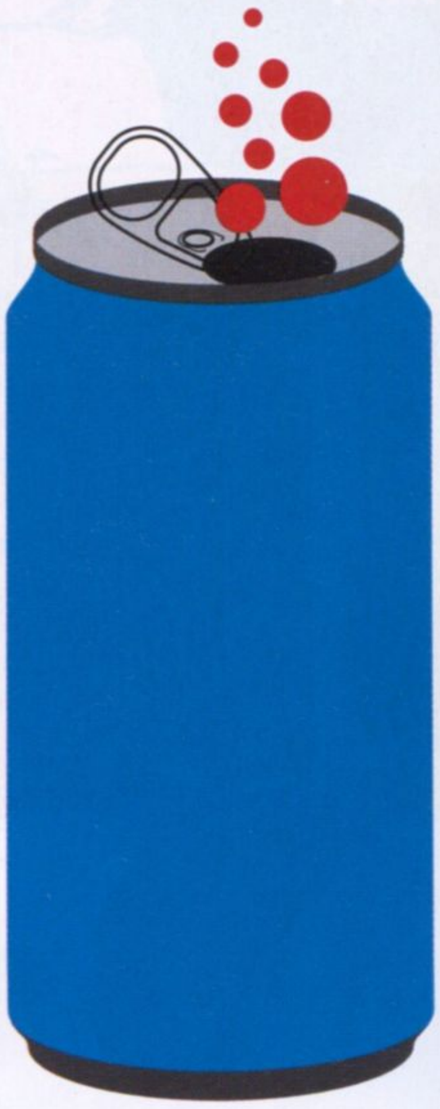
и другие овощи из семейства капустных уменьшают уровень женского гормона эстрогена, тем самым увеличивая количество тестостерона.

50

КАЛОРИЙ ТЫ СЖИГАЕШЬ ЗА 10 МИНУТ СМЕХА. ИНТЕНСИВНОСТЬ КРОВООБРАЩЕНИЯ В ЭТО ВРЕМЯ РАСТЕТ НА 22%.

В 2 РАЗА МЕНЬШЕ ЖИРА СОДЕРЖИТ ИНДЕЙКА В СРАВНЕНИИ С ГОВЯДИНОЙ. ПОМНИ ОБ ЭТОМ, СОБИРАЯСЬ НА ШАШЛЫКИ.

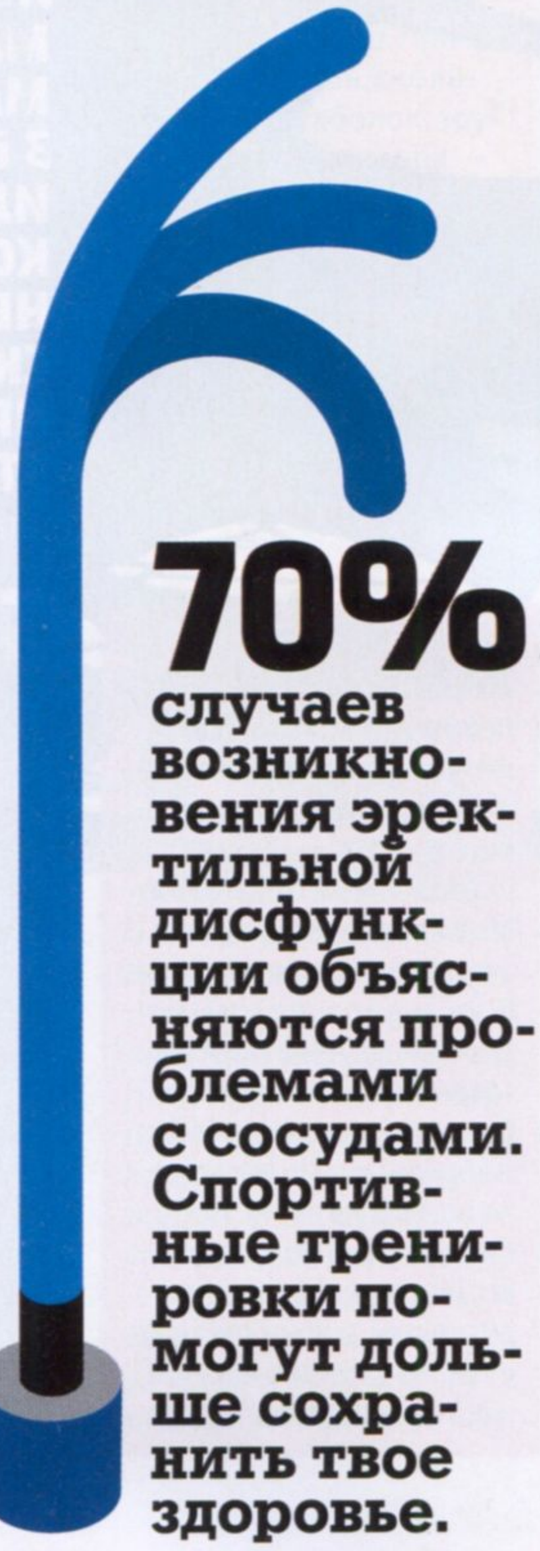




31%

НА СТОЛЬКО ВОЗРАСТАЕТ РИСК РАСТОЛСТЕТЬ, ЕСЛИ ПИТЬ ХОТЯ БЫ ОДНУ БАНКУ СЛАДКОЙ ГАЗИРОВКИ В ДЕНЬ.

Максимальный срок работы, который ты можешь проработать в одной компании, должности или с одним и тем же набором обязанностей. Иначе у работодателя возникнут сомнения в твоей амбициозности.



70%

случаев возникновения эректильной дисфункции объясняются проблемами с сосудами. Спортивные тренировки помогут дольше сохранить твое здоровье.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ААВЕРЬЕВА

Epidem.ru Journal-plaza.net

МЫ ЗНАЕМ, ЧТО ТЫ СДЕЛАЕШЬ ЭТИМ ЛЕТОМ

Всем спасибо, все свободны

ЛЕТО – ЭТО НЕ ПРОСТО МАЛЕНЬКАЯ, А ОЧЕНЬ МАЛЕНЬКАЯ ЖИЗНЬ. 3 МЕСЯЦА, ИЛИ 92 ДНЯ, ИЛИ 2208 ЧАСОВ, ПРОЖИТЬ КОТОРЫЕ НУЖНО ТАК, ЧТОБЫ НЕ БЫЛО МУЧИТЕЛЬНО БОЛЬНО, СКУЧНО И ОБИДНО. ВОТ ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА, СОБЫТИЯ И НАПРАВЛЕНИЯ ЭТИХ 132 480 МИНУТ 2009 ГОДА.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ГЛЕБ СОЛНЦЕВ

1. НЕ ПЕРЕ–РАБОТАЙ

Летом нужно отдыхать не только потому, что не хочется работать, но еще и потому, что так устроен твой организм. Мобилизуясь на время зимы, когда приходится бороться с холодом, вирусами и нехваткой витаминов, летом он требует передышки, чтобы набраться сил. Не отказывай ему в этом: исследования показывают, что вместе с неотгулянными днями отпуска у тебя растет и опасность инфаркта.

2. НЕ ТЯНИ

Распредели оставшиеся перед отпуском дела так, чтобы не пришлось все доделывать в последний момент. Ученые давно установили прямую связь предотпускной нервотрепки с возникающими потом на отдыхе болезнями. Стресс ослабляет твою иммунную систему, и ты легче заболеваешь, при этом сама болезнь в отпуске, как правило, проходит сложнее и дольше – организм расслаблен и хуже борется с инфекциями. Оно тебе надо?

3. НЕ ДОВЕРЯЙ ИНТЕРНЕТУ

Не ленись звонить и проверять все данные. Конечно, покупка тура, бронирование отеля и заказ экскурсий возможны и по Интернету, но лучше убедиться, что на сайте указаны точные данные. Цены могли измениться, экскурсии – перенестись, а рядом с отелем могла начаться стройка.

4. НЕ ПОВТО–РЯЙСЯ

Отпуск должен максимально отличаться от того, чем ты занимаешься в обычной жизни, только так ты сможешь полностью отключиться от работы и действительно отдохнуть. Работаешь сидя – отдыхай активно, много бегаешь по делам – засядь в отпуске с удочкой.

5. НЕ СНИМАЙ

Избавь своих родственников и друзей от четырехчасового фильма о твоем посещении гробницы фараона Мернептаха. Лучше возьми с собой пару книг – чтение на отдыхе необходимо для умственной активности – в противном случае две недели полного расслабона понизят (временно) твой IQ на 20 пунктов.

Epidem.ru Journal-plaza.net

8. НЕ СМОТРИ НА АБОРИГЕНОВ

Не загорай, как они, и не ешь то же, что они: организм может не оценить твоей удали и с непривычки устроить пару демаршей.

9. НЕ ТАЩИ ЛИШНЕЕ

Лучше взять с собой меньше вещей и купить недостающие на месте, чем тащить огромный чемодан. Во-первых, есть опасность нарваться на переплату за лишний вес (если летишь самолетом, больше 20-25 кг брать не стоит), во-вторых, одежда, купленная на отдыхе, будет гораздо более полезным сувениром, чем модель Эйфелевой башни или рыбаеж. Высчитать точный вес багажа, не прибегая к весам, поможет сайт www.20kilos.com: просто отмечаешь, сколько у тебя футболок, трусов и пляжных тапок, – и получаешь результат.

6. НЕ ВКЛЮЧАЙ ТЕЛЕФОН

Звонки по работе в отпуске повышают давление и вызывают стресс, сводя на нет все прелести отдыха. Выключи телефон и ни в коем случае не проверяй почту, запомни: ты вне зоны действия проблем. "Удаление причины стресса хотя бы на короткое время дает возможность организму восстановиться, перестроиться и расслабиться", – уверен Дэвид Посен, а ведь он книгу о стрессе написал (The Little Book of Stress Relief), так что знает, о чем говорит.

7. НЕ ПРОСЧИТАЙСЯ

Если летишь в страну с большой разницей во времени, учти, что лишь на восьмой день твой организм полностью перестроится. Лучше закладывать на такие поездки не менее 10-14 дней, иначе отпуск окажется серьезным испытанием для твоего же здоровья. Кстати, врачи вообще советуют не дробить его на части, а отдыхать три недели кряду – это минимальный период релаксации, который нужен организму.

10. НЕ ПРОПУСТИ ЛЕТО

Летом нужно есть больше "летних" продуктов, которые как раз поспели и еще не успели растерять свои витамины и полезные вещества. В ресторанах старайся сидеть на открытых верандах. Беговой дорожке и велотренажеру в фитнес-клубе лучше предпочесть бег и велопрогулки на открытом воздухе. Главное же – не забудь отдохнуть. Где и когда это сделать, узнаешь, перевернув страницу.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ВЫСТУПИ ПРОТИВ ВЕТРА

Во всех остальных случаях мы бы советовали при виде торнадо бежать, попутно молясь и заполняя бланк завещания, но в этот раз призываем тебя это самое торнадо преследовать. В США существует так называемая Аллея торнадо, которая проходит по штатам Небраска, Канзас, Оклахома и Техас. Именно в этом месте в период с мая по август торнадо бывают чаще всего и именно туда устремляются любители острых ощущений со всего мира. Охота на торнадо – это экстремальный туризм, где тебя ждет недельный пробег на джипе через американскую глубинку. В компании метеоролога и водителя ты будешь гнаться за непогодой ради того, чтобы увидеть торнадо вблизи. Главное в этой охоте – не превратиться в добычу самому: даже опытные метеорологи признают, что предугадать направление движения смертельной воронки крайне сложно, впрочем, в тех случаях, когда торнадо наступает на пятки, выручает мощный джип.

www.f5tornadosafaris.com

ПРОЙДИСЬ ПО САМОМУ КРАЮ

Раньше этих людей называли канатоходцами, но сегодня этот спорт принято именовать модным словом "слэклайн". Происходит от английского термина "провисшая веревка" – именно по такой, "вялой" стропе и ходят любители слэклайна. Высший пилотаж – пройти максимально плавной походкой, впрочем, когда достигнешь необходимой ловкости, можно перейти к более сложной дисциплине – хайлайну. Все то же самое, только слэк натянут не в паре метров над землей, а раз в сто повыше – между двумя небоскребами или на вершине горы.

www.gibbon-slacklines.com

ОПУСТИСЬ НА ДНО

Если на желтую подводную лодку денег пока не хватает, можно заменить ее другим подводным устройством аналогичного цвета. Seabob – это 7 л. с. в небольшом обтекаемом корпусе, которые легко разгонят тебя до 22 км/ч в надводном положении и до 18 км/ч при полном погружении в пучину морскую. Тебе мало? Есть выпущенная ограниченным тиражом 10-сильная модель Seabob Cayago Magnum с навигацией, фарой, бардачком и сонаром, предупреждающим о приближении к препятствиям. Полного заряда батареи хватит на 4 часа. Максимальная глубина погружения – 40 м.

www.seabob.com

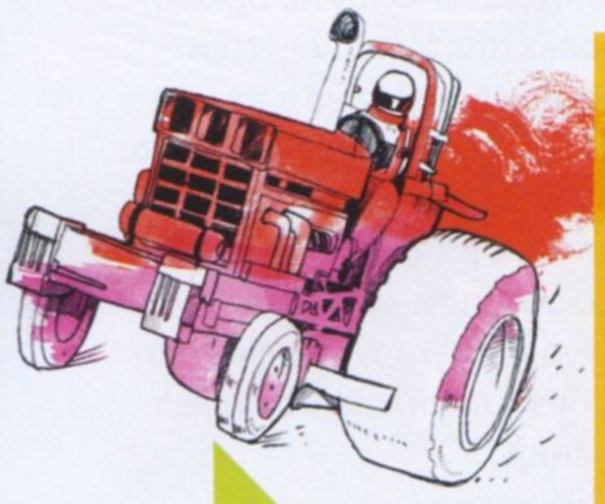
Дело есть

Не лежи на пляже. Не сиди в отеле. Не торчи дома. Не ходи по магазинам. Не стой на месте. Вот несколько гораздо более достойных занятий, которые должен попробовать этим летом каждый уважающий себя мужчина.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Это надо видеть!

Чтобы ты как следует отдохнул, наши редакторы как следует поработали: выяснили, какие события выпали на летние месяцы, и выбрали из них самые интересные.



6•7 ИЮНЯ
Франция, Берне
ЭТАП ЕВРОКУБКА ПО ТРАКТОРПУЛЛИНГУ

Самый мощный (если говорить о лошадиных силах) автомобильный спорт в мире. Тракторы-монстры соревнуются в буксировке грузов на 100 м. Вес груза – до 100 т, мощность тракторов – много тысяч лошадиных сил. 40-литровые моторы от истребителей, турбины от вертолетов и прочие инженерные безумства заставляют трактора вставать на дыбы и тянуть салазки с грузом.

Еще повод съездить: Нормандия славится камамбером, кальвадосом и замками.

География: 155 км от Парижа.

Температура: +25°C

www.antp-bernay.com

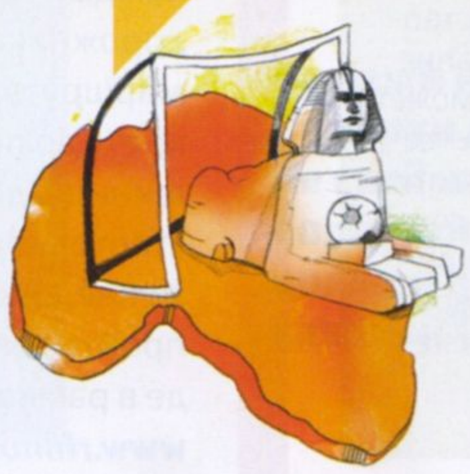
14•28 ИЮНЯ
ЮАР
КУБОК КОНФЕДЕРАЦИИ ПО ФУТБОЛУ

Пропустил чемпионат Европы по футболу? Езжай на Кубок Конфедерации в Южную Африку. Украинской сборной, правда, там не увидишь, но команды Бразилии, Италии, Испании, США, Южной Африки, Египта, Ирака и Новой Зеландии должны обеспечить достойный футбольный спектакль. Матчи пройдут на новых аренах, построенных к чемпионату мира по футболу-2010.

Еще повод съездить: южноафриканский ранд подешевел и по отношению к доллару, и по отношению к гривне. Упали и цены на номера в отелях.

География: матчи пройдут в городах Йоханнесбург, Блумфонтейн, Претория и Рустенбург.

Температура: +16°C



26•30 ИЮНЯ
Хорватия, Дубровник
КИНОФЕСТИВАЛЬ LIBERTAS

Адриатическое побережье, построенный в VII веке город и просмотры фильмов в кинотеатре под открытым небом. Если задержишься в Дубровнике еще на пару недель, застанешь проходящий в этом году в 60-й раз Dubrovnik Summer Festival (10 июля – 25 августа): театральные постановки, концерты и танцевальные выступления в старинном дворце позволят разнообразить курортные вечера.

Еще повод съездить: на период летнего сезона в Хорватию украинцам можно ездить без визы.

География: один час езды до границы с Черногорией.

Температура: +25°C

www.libertas-filmfestival.com

1•3 ИЮЛЯ
Германия, Берлин
ВЫСТАВКА МОДЫ BREAD AND BUTTER

Культовое мероприятие, на котором можно будет увидеть и купить самые новые вещи от модных и пока еще неизвестных дизайнеров одежды и обуви, работающих в стиле casual и street-style.

Еще повод съездить: в этом году выставка будет проходить в здании аэропорта Темпельхоф – третьем по величине здании в мире. Аэропорт Темпельхоф перестал работать 30 октября 2008 года.

География: аэропорт находится в черте города, здание аэровокзала растянулось на 1,2 км.

Температура: +23°C

www.breadandbutter.com

9•12 ИЮЛЯ
Сербия, Нови-Сад
МУЗЫКАЛЬНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ EXIT

В этом году фестивалю исполняется 10 лет. Несколько сцен, самая большая из которых рассчитана на 35 000 зрителей, и огромный список участников, среди которых Kraftwerk, KoRn, Madness, Manic Street Preachers, Moby и Patti Smith.

Еще повод съездить: фестиваль проходит в Петроварадинской крепости, построенной в период с 1692 по 1780 г. Одна из самых неприступных крепостей Европы.

География: 70 км от аэропорта Белграда.

Температура: +27°C

www.exitfest.org

Epidem.ru Journal-plaza.net

17•19 ИЮЛЯ
Германия, Грефенхайнихен
ФЕСТИВАЛЬ MELT!
Идея фестиваля – объединение рока и электронной музыки. Объединять их будут на протяжении 80 живых концертов и диджей-сетов под открытым небом.
Еще повод съездить: площадка фестиваля – заброшенный железорудный карьер, декорации – огромные ржавые механизмы, возвышающиеся над толпой на десятки метров.
География: 90 км от Берлина.
Температура: +24°C
www.melt-festival.de

27 ИЮЛЯ• 2 АВГУСТА
США, Ошкош
АВИАШОУ EAA AIRVENTURE
Самое грандиозное авиашоу в мире. Около 10 000 самолетов разных эпох слетаются в город, население которого всего 60 000 человек. Миллион туристов располагаются в кемпингах. Так как почти все участники – частные владельцы самолетов и энтузиасты авиации, каждый с радостью расскажет о своем самолете, а если повезет, то и прокатит.
Еще повод съездить: ночью выставка превращается в большую вечеринку: дискотеки, концерты, кинотеатры под открытым небом и пикники в кемпингах.
География: 3 часа на машине от Чикаго.
Температура: +27°C
www.airventure.org

5•9 АВГУСТА
ФЕСТИВАЛЬ RIP CURL BOARDMASTERS
Великобритания, Ньюквей
Музыка и спорт в одном флаконе. Первую составляющую будут обеспечивать Cypress Hill, The Streets, Calvin Harris, Roots Manuva, The King Blues; вторую – серфинг, скейтборд, BMX и мотофристайл.
Еще повод съездить: неотъемлемая часть фестиваля – конкурс бикини Boardmastersbabes.
География: 450 км от Лондона.
Температура: +18°C
www.relentless-boardmasters.com

15•23 АВГУСТА
Испания, Бильбао
БОЛЬШАЯ НЕДЕЛЯ
Эта неделя такая большая, что продолжается она 9 дней и ночей. Баски гуляют как в последний раз: круглые сутки на улицах города одно мероприятие сменяет другое. Хочешь вкусно поесть и попить, а также посмотреть корриду и фламенко – Бильбао ждет тебя.
Еще повод съездить: музей Гуггенхайма стоит увидеть хотя бы снаружи – огромное здание, будто слепленное из фольги, подавляет своими размерами и формой.
География: пригороды выходят к побережью Бискайского залива.
Температура: +25°C
www.astenagusia.com

31 АВГУСТА
США, Блэк-Рок-Сити
BURNING MAN
Не ищи этот город на карте. Блэк-Рок-Сити появляется раз в году на время фестиваля "Горящий человек". Полная свобода самовыражения привлекает в Неваду фриков со всего мира, они живут в этом городе-эксперименте, ездят на самодельных машинах-монстрах, одеваются в странные одежды и устраивают перформансы. Многие считают Burning Man самым безбашенным фестивалем в мире.
Еще повод съездить: другие достопримечательности Невады: Лас-Вегас, кварталы борделей (тут они легальны), полигон "Зона 51", где раньше летали НЛО, а теперь ходят экскурсии.
География: 30 км от Рено, Невада.
Температура: +25°C
www.burningman.com

МЕСТА НАДО ЗНАТЬ

Вот три места, куда этим летом можно и нужно ехать при первой возможности.

1 О. МИКОНОС, ГРЕЦИЯ

Некоторые называют его новой Ибицей, другие – новым Содомом. Как бы там ни было, мы знаем одно – это место стоит того, чтобы побывать там и составить свое мнение о самом тусовочном острове Греции. Лучшие клубы Греции удачно сочетаются там с лучшими же греческими пляжами. Так что ни днем ни ночью скучно не будет.

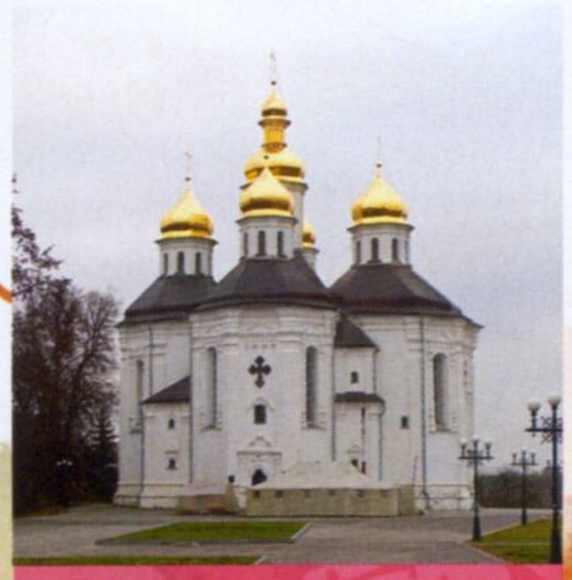
2 ШИОФОК, ВЕНГРИЯ

Любишь купаться, но не любишь соленую морскую воду? Наш рецепт – озеро Балатон и курорт Шиофок. Все лето одни фестивали там сменяются другими: концерты на любой вкус, гастрономические праздники и всевозможные парады не дадут заскучать. Из прочих радостей – отличная кухня, прекрасная архитектура и комфортный климат.

3 БАРСЕЛОНА, ИСПАНИЯ

Поначалу мы хотели поставить один из барселонских фестивалей, концертов или праздников в наш календарь, но сбились, пересчитывая интересные события, которые запланированы там на это лето. Когда бы ты ни приехал в Барселону с июня по август, там найдешь чем заняться. Список событий можешь изучить на www.whatsonwhen.com.

Epidem.ru Journal-plaza.net



ЧЕРНИГОВ

Древний княжеский город не слишком избалован вниманием туристов – пора исправить это недоразумение!

АСКАНИЯ–НОВА

Этот уникальный заповедник, пожалуй, единственное место в Европе, где ты можешь своими глазами увидеть настоящую дикую степь, о которой столько читал в книгах. Необозримый простор, скифские курганы, краснокнижные животные и каменные бабы – все это великолепие ждет тебя!

КАМЕННАЯ МОГИЛА

Этот уникальный памятник природы , украшенный древними письменами и наскальными рисунками, не попал в семерку чудес Украины. И совершенно напрасно. При осмотре не уподобляйся пращурам и ничего на стенах не пиши!

КИРИЛЛОВКА

Море – это хорошо, но провести весь отпуск в режиме поплавал-позагорал-поплавал скучновато. Лучше езжай на Азовское побережье, скажем, в Кирилловку, и осваивай там азы водно-воздушных видов спорта.

ХЕРСОНЕС

Когда в городе жара, в театр как-то не тянет. Чтобы за лето не одичать окончательно, нужно правильно спланировать культурный отдых. В Херсонесе театральные представления проходят на свежем воздухе, потому что спектакли там играют на руинах древнегреческого амфитеатра. Легкий бриз, теплые камни и древние, как мир, переживания.

ФОТО: ДМИТРИЙ КУЦ, HTTP://GOGOLBORDELLO.COM

ДЕЛУ ВРЕМЯ

Главное, как известно, оказаться в нужное время в нужном месте. С нашей шпаргалкой сделать это будет проще.

6 июня 2009

Николаев – The Open BMX Flatland Ukrainian Championships '09

с 12 по 14 июня

Чертовы скалы (Виниковский лес, г. Львов) – Открытый чемпионат Львовской области по горному туризму

13 июня

Черновцы – 2-й этап Чемпионата Украины по автокроссу

29 июня

Львов – рок-фестиваль "Старе місто", хэдлайнер – Gogol Bordello

Epidem.ru Journal-plaza.net

МИНИ-ГИД ПО ШАШЛЫКУ

ГОРОДА РАСТУТ И ГИБНУТ, ЛЕДНИКОВЫЙ ПЕРИОД СМЕНЯЕТСЯ ГЛОБАЛЬНЫМ ПОТЕПЛЕНИЕМ, НО ЕСТЬ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ НЕ МЕНЯЮТСЯ. КАЖДЫЙ ГОД С НАЧАЛОМ ЛЕТА НАШИ СООТЕЧЕСТВЕННИКИ ВЫЕЗЖАЮТ ЗА ПРЕДЕЛЫ НАСЕЛЕННЫХ ПУНКТОВ, ЧТОБЫ НАНИЗЫВАТЬ КУСКИ ЕДЫ НА ПАЛКИ И С УПОЕНИЕМ ИХ ЖАРИТЬ. ВОТ ТЕБЕ ПЯТЬ НОВЫХ РЕЦЕПТОВ УГОЛЬНЫХ БЛЮД, А ТАКЖЕ СОВЕТЫ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ КЛАССИЧЕСКИХ РЕЦЕПТОВ.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПЬЯНЫЕ КОЛБАСКИ

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
704 ккал, 21,3 г белков,
11,9 г насыщенных жиров,
5,6 г углеводов

МЫ ЗНАЕМ, ЧТО ТЫ СДЕЛАЕШЬ ЭТИМ ЛЕТОМ

Ингредиенты

На 2 сардельки, баварские колбаски или толстые сосиски:

- Полбутылки терпкого сухого красного вина (сорта шираз или ему подобного)
- 2 крупно нарезанные луковицы лука-шалота
- 2 веточки свежего тимьяна, мелко порванные

Рецепт

1. Отмотай от рулона столько фольги, чтобы можно было замотать каждую колбаску в три слоя. Проколи колбаски вилкой (1-2 раза), положи на фольгу и залей-засыпь каждую вином, луком и тимьяном.
2. Закопай колбаски в угли и оставь минут на 45.
3. Готовые колбаски можно есть целиком, а можно нарезать и полить скопившимся в фольге винно-жирным соусом.

Польза

Шалот — самый богатый антиоксидантами представитель лукового семейства.

Совет

Всегда ставь мангал перпендикулярно ветру — тогда он будет равномерно обдувать все шашлыки. Иначе под подветренным шампуром угли всегда будут тлеть сильнее.

Epidem.ru Journal-plaza.net

МАИС — ЧЕМПИОН

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
207 ккал, 9,1 г белков, 6,3 г насыщенных жиров, 18,2 г углеводов

Ингредиенты

- 6 сырых початков кукурузы
- 1,5 ч. л. молотой сладкой паприки
- 1,5 ч. л. молотого чили
- Цедра одного лайма
- 1,5 ст. л. крупной соли
- 100 г тертого пармезана
- 2-3 ст. л. сметаны
- 3 лайма

Рецепт

1. Смешай паприку, чили, соль, пармезан и цедру на плоской тарелке.
2. Обжаривай кукурузу на решетке 12-15 минут.
3. Сними кукурузу с огня, смажь каждый початок сметаной и вываляй в сырно-перечной смеси.
4. Сбрызни соком лайма.

Польза
В кукурузе много клетчатки, витамины B_3 (улучшают кожу) и B_5 (спасают от инфекций).

Совет
Для аромата перед началом жарки кинь на угли несколько веточек майорана, тимьяна, орегано или кусочки коры фруктовых деревьев.

НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ, НО ВКУСНЫХ ВАРИАНТОВ МАРИНАДА ДЛЯ РАЗНОГО МЯСА ОТ ИГОРЯ БЕДНЯКОВА

БАРАНИНА

- **Лучшие части для шашлыка:** корейка, окорок, вырезка.
- **Маринады для корейки и жиго** Мелко нарежь лук, помидоры, зелень (кинза, петрушка, сельдерей, укроп — по желанию). Очищенное от жил и пленок мясо нарежь небольшими кусками, натри солью и свежемолотым черным и красным перцем и положи в кастрюлю с овощами и зеленью. Никакого уксуса, лимона и вина, достаточно сока помидоров. Можно добавить оливкового масла, если мясо суховато. Маринуй 5 часов.
- **Маринад для вырезки** Маринуй вырезку в помидорном маринаде для корейки (предварительно натерев солью и перцем) — часа два. Тем временем смешай протертую малину или ежевику пополам с протертой клюквой или клюквенным морсом. Добавь немного оливкового масла — смеси должно получиться столько, чтобы слегка прикрыть мясо. Вынь его из помидорного маринада и клади в ягодный — еще на 3 часа.

СВИНИНА

Лучшие части: вырезка, корейка, окорок и шея.

- **Универсальный маринад** Смешай мелко нарезанные вяленые помидоры с луком, молотым кориандром, петрушкой, кинзой и оливковым маслом, чтобы соотношение было 1:1 к мясу. Сам маринад должен быть по консистенции как жидкая

Epidem.ru Journal-plaza.net

КИСЛАЯ КУРИЦА

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
367 ккал, 30 г белков, 6 г насыщенных жиров, 9,1 г углеводов

Ингредиенты

- Куриные крылья – сколько съешь
- Светлое пиво – сколько выпьешь (плюс бутылка для маринада)
- 2-3 лайма
- Крупная соль

Рецепт

1. Залей крылья на полчаса пивом (можешь добавить по вкусу базилик, паприку, орегано).
2. Обжаривай на решетке с двух сторон до образования корочки.
3. Лаймы порежь на дольки. На крылышко выдавливай сок и сыпь соль по вкусу.

Польза

Витамины группы В, содержащиеся в курице, способствуют усвоению белка и нормализуют работу нервной системы.

Совет

Выбирай мангал с расстоянием от углей до мяса порядка 10 см – чтобы оно и быстро жарилось, и не подгорало.

сметана. Мясо нарежь на куски, натри солью, перцем и паприкой, дай полежать полчаса и клади в маринад на 5 часов.

ГОВЯДИНА

- **Лучшие части** – вырезка, корейка.
- **Маринад для вырезки** Нарежь вырезку ломтиками шириной примерно 2 см, натри солью и перцем и окуни в смесь из равных частей соевого соуса и оливкового масла, куда по вкусу добавь тертый имбирь и чеснок. Маринуй 1,5-2 часа.
- **Маринад для корейки** На 1 кг мяса возьми бутылку сухого белого вина, пару рюмок коньяка, аджики и горчицы по вкусу, полкило лука и 4-5 помидоров. Плюс петрушки, кинзы и прочих трав по вкусу. Все это как следует перемешай и погружай в смесь мясо. Маринуй часов 10-12.

КУРЯТИНА

Запекать лучше всего не грудки, а бедра. Замаринуй их на 1-2 часа в смеси соевого соуса, чеснока, оливкового масла, соуса табаско и паприки.

СЕМГА

Натри стейки смесью прованских трав (розмарин, базилик, тимьян, шалфей, мята, чабер, орегано, майоран) и отложи на 15 минут. Смешай цедру лимона, оливковое масло, укроп и замаринуй в этой смеси на час.

ДОБАВКИ К МАРИНАДУ

Для разнообразия в описанные маринады можешь добавлять:

- **Баранина** – розмарин, зерна граната.
- **Свинина** – тмин, зерна горчицы.
- **Рыба** – эстрагон, анис.
- **Говядина** – орегано, майоран, базилик.
- **Курица** – куркума, лимонная цедра.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Ингредиенты

На 1 филе сибаса (1 порция):

- 1 крупный помидор
- Половинка небольшой луковицы, мелко порезанная
- 1/2 мелко порезанного стручка халапеньо
- 1/2 ч. л. тертого имбиря
- Пучок кинзы
- Половинка лимона
- Соль, черный перец, оливковое масло, чили — по вкусу

Рецепт

1. Очисти филе от костей и как следует натри имбирем, солью, перцем и маслом. Гурманы могут добавить молотый кориандр, куркуму и анис. Посыпь колечками халапеньо.

2. Обжарь помидоры на гриле, порежь на куски и смешай с луком и кинзой.

3. Рыбу обжаривай кожей к огню минуты 3-4, потом переверни и жарь еще 2-3 минуты. Подавай с дольками лимона и помидорным салатом.

Польза

Минимум углеводов и жиров, много белка и перец чили, стимулирующий обмен веществ.

Совет

Не стоит сразу набрасываться на свежеприготовленные шашлыки, особенно мясные. Пусть полежат минут пять в теплом месте, подышат, дойдут. Накрой миску с мясом чем-нибудь, чтобы они именно дошли, а не остыли. После этого снимай их с шампуров и клади на стол.

МОРСКОЙ ВОЛК

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

227 ккал, 23,7 г белков,
5,2 г насыщенных жиров,
6,3 г углеводов

Epidem.ru Journal-plaza.net

КЛАССИКА ШАШЛЫКОВЕДЕНИЯ

Общие правила:

1 Никогда не используй замороженное и парное мясо. Мясо должно быть охлажденным – в принципе, именно такое, как правило, и продается в магазинах и на рынках.

2 К шашлыку надо подходить творчески. Отмерять специи весами, то и дело сверяясь с кулинарной книгой, – это несерьезно. Возьми за основу примерное соотношение – маринада по весу должно быть где-то в два раза меньше, чем мяса. Исходя из этого подбирай пропорции. Кто-то любит поострее, кто-то покислее, кому-то надо больше лука, кому-то – водки. Импровизируй.

3 Шампуры всегда предпочтительнее решетки – мясо не сдавливается и его можно крутить, обжаривая со всех сторон. Но тонкие стейки не стоит нанизывать гармошкой на шампуры – их все же лучше жарить на решетке.

4 Идеальное топливо для барбекю – виноградная лоза. Из более доступных вариантов рекомендую березовые и дубовые угли. На худой конец можно взять и другие лиственные породы, но ни в коем случае не хвойные – а то мясо будет горчить.

ШАШЛЫК “СВЕТОФОР”

Ингредиенты

На 300 г говядины, порезанной кубиками:

- 3 сладких перца
- 100 г соевого соуса
- 6 протертых зубчиков чеснока
- 30 г коричневого сахара
- 3 см корня имбиря, натереть
- Щепотка чили

Рецепт

1. Нанизывай на шампуры мясо, чередуя кусочками перца.
2. Размешай сахар в соевом соусе, добавь имбирь, чеснок и чили и тщательно перемешай.
3. Разложи шампуры на мангале. Каждый раз, переворачивая их, аккуратно поливай соусом при помощи десертной ложки.
4. Когда мясо подрумянилось, а соус карамелизовался – готово, можно есть.

Польза

Говядина – один из самых доступных источников цинка. В 100 г мяса содержится половина дневной нормы.

Совет

Если угли начинают гореть – не заливай их водой, а посыпай солью. Она не только гасит огонь, но и впитывает капающий жир, который не будет перегорать на углях. ■

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

416 ккал, 40,8 г белков, 4,2 г насыщенных жиров, 42,8 г углеводов

Epidem.ru Journal-plaza.net

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИ

ФИТНЕС-ВЕРСИЯ

9 1/2 НЕДЕЛЬ

В НАЧАЛЕ ФЕВРАЛЯ ТЕКУЩЕГО ГОДА В ФОТОСТУДИИ НАШИХ КОЛЛЕГ ИЗ РОССИЙСКОГО MEN'S HEALTH СОШЛИСЬ ЧЕТВЕРО МУЖЧИН. ВПОЛНЕ ЗДОРОВЫХ, В ТОМ ЧИСЛЕ И ПСИХИЧЕСКИ. МУЖЧИНЫ РАЗДЕЛИСЬ ДО ПОЯСА, ВЫСТРОИЛИСЬ В РЯД И ПОПРОСИЛИ ФОТОГРАФА ЗАПЕЧАТЛЕТЬ ИХ МЯГКИЕ ТЕЛА. МУЖЧИНЫ РЕШИЛИ ХУДЕТЬ. ТАК НАЧАЛСЯ АНТИЖИР-ЭКСПЕРИМЕНТ, КУРИРОВАТЬ КОТОРЫЙ ОТВАЖНО ВЫЗВАЛИСЬ ДИЕТОЛОГ РОМАН МАЛЬКОВ И ФИТНЕС-РЕДАКТОР МН ДМИТРИЙ СМИРНОВ.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПОХУДЕНИЮ

Из торжественной речи доктора Малькова, обращенной к торжественным участникам фитнес-эксперимента МН по случаю его торжественного начала.

– Мужчины! Есть плохая новость: количество жира в каждом из вас серьезно вышло за границы нормы. Но есть и хорошая: все вы относительно молоды, а значит, сможете быстро сжечь излишки и закрепить полученный результат. (После 35 сделать это будет гораздо сложнее из-за естественного спада уровня анаболических гормонов.) И поможет вам в этом **циклическая диета**. Суть ее проста: нужно чередовать дни нормального потребления калорий (НПК) с днями ограниченного потребления калорий (ОПК). Норма в данном случае – это 100% от вашей ежедневной потребности в ккал (рассчитать ее можно на kaloriyka.ru/calculators/dcn.iface). Ограничение – 50% от нормы. При этом действует диета только в сочетании **с физическими нагрузками**. И цикличность диеты, и нагрузки преследуют одну цель – не дать лишенному привычного питания организму закусить вашими мышцами, а направить его аппетит прямо на жировые клетки. Так что найдите время для тренировок: в дни НПК – для силовых, в дни ОПК – для кардио- или круговых. Даже всего двух часов занятий в неделю будет вполне достаточно.

Диета делится на два этапа – подготовительный и основной.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ

Первые две недели живем в режиме 1:1: день – НПК, день – ОПК и т.д.

Задачи первого этапа:

1 Научиться контролировать голод в дни ОПК и не выходить за рамки. В этом помогут БАД и белковые коктейли (см. пункт "В помощь").

2 Научиться считать потребляемые калории навскидку. Найти таблицы калорийности продуктов можно в Интернете. В первые дни будет непросто, но потом вы сможете довольно быстро определять, сколько примерно калорий содержится в том или ином блюде. Плюс-минус 100 ккал роли не играют.

ВАЖНО В этот период вам не обязательно заниматься силовыми упражнениями. Кардионагрузок в дни НПК будет вполне достаточно.

В ПОМОЩЬ

- **Vital Formel** – заменитель пищи. Содержит аминокислоты, уменьшающие аппетит. Принимать в дни ОПК в виде фруктовых коктейлей – во второй половине дня и сразу после физической нагрузки.
- **Whey Protein Sponser** – сывороточный белок с высоким содержанием протеина. Принимать вместо ужина и после интенсивных силовых нагрузок. Смешивать в миксере с 0,5%-ным молоком и фруктами.
- **KiloKiller "Аполлон"** – БАД, увеличивающая расход калорий. Снижает аппетит, участвует в процессе сжигания жиров и выводит из организма лишнюю жидкость. Принимать в обед.
- **L-карнитин** (в жидкой форме) – аминокислота, которая способствует жиросжиганию и препятствует возникновению мышечной усталости. Принимать за 30 минут до кардиотренировок.

ОСНОВНОЙ

Начинаем силовые тренировки и переходим на смешанный режим. Это значит, что вам нужно выбрать два-три дня в неделю, когда вы будете полноценно качаться. И это будут дни НПК. Оставшиеся же дни будут днями ОПК, в которые, для достижения лучшего результата, вы можете нагружать организм кардио- или круговыми тренировками с малыми весами.

ВАЖНО Время от времени режимы питания и тренировок необходимо менять, чтобы организм не привыкал к однообразию. И не забывайте раз в неделю пересчитывать вашу дневную потребность в калориях: с изменением веса будет меняться и она.

ПРАВИЛА ЖИЗНИ НА ДИЕТЕ

1 Старайтесь питаться дробно – небольшими порциями, каждые 2-4 часа.

2 Завтракайте овсяной кашей на воде или 1,5%-ном молоке даже в дни НПК. Вместо сахара – сухофрукты. Не любите овсянку – купите в аптеке отруби. Их можно смешивать с молоком (медом, фруктами) и использовать для перекусов на рабочем месте.

3 Исключите из рациона сахар и животные жиры (свинина, сливки, сыр, сливочное масло и т.д.). Сократите потребление мучного. Хлеб – только черный или из муки грубого помола и строго небольшими порциями. Рыбу и нежирное мясо можете потреблять в нормальном режиме.

4 Забудьте о пиве. Оно содержит дрожжи, которые стимулируют откладку жира. Крепкий алкоголь исключите или ограничивайтесь малыми дозами. Помните: в день выпивки точно не похудеешь, поскольку потребляешь практически жидкий жир.

5 Не наедайтесь на ночь, даже в дни НПК.

6 После физической нагрузки обязательно выпивайте стакан протеинового коктейля или съедайте пару яичных белков с листом салата.

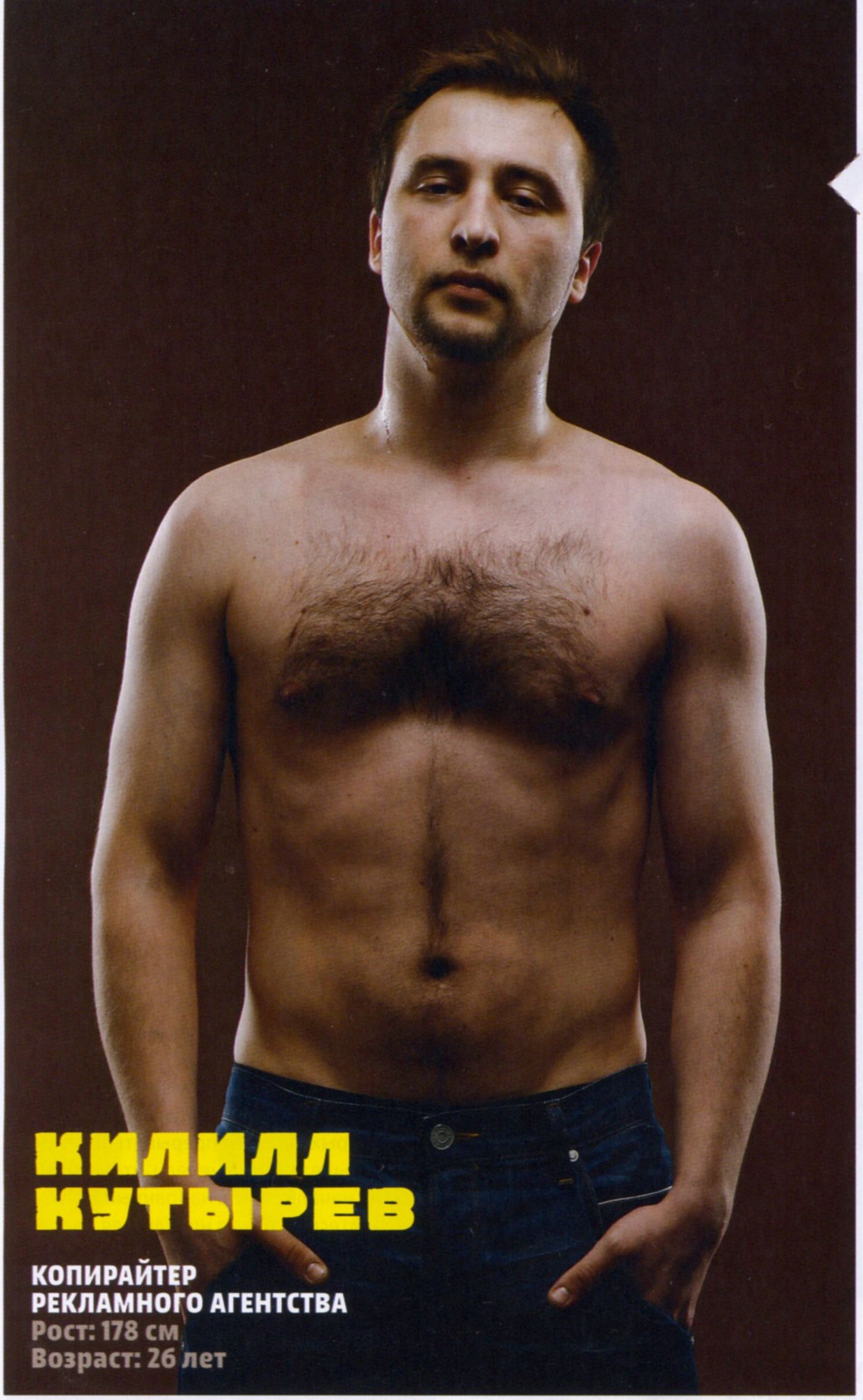
А ЧТО ПОТОМ?

Продолжительность пребывания на диете определяется индивидуально – столько дней, сколько нужно, чтобы прийти в норму. Редакция Men's Health отвела нам на эксперимент чуть более двух месяцев – 9 1/2 недель. Но что делать дальше? Во-первых, следует придерживаться ежедневной нормы потребления калорий. Во-вторых, не стоит прерывать тренировки больше чем на 3 недели, чтобы мышцы не начали терять набранный тонус. Занимайтесь 1-2 раза в неделю для поддержания формы или 3-4 – для улучшения результатов.

ОТ РЕДАКЦИИ

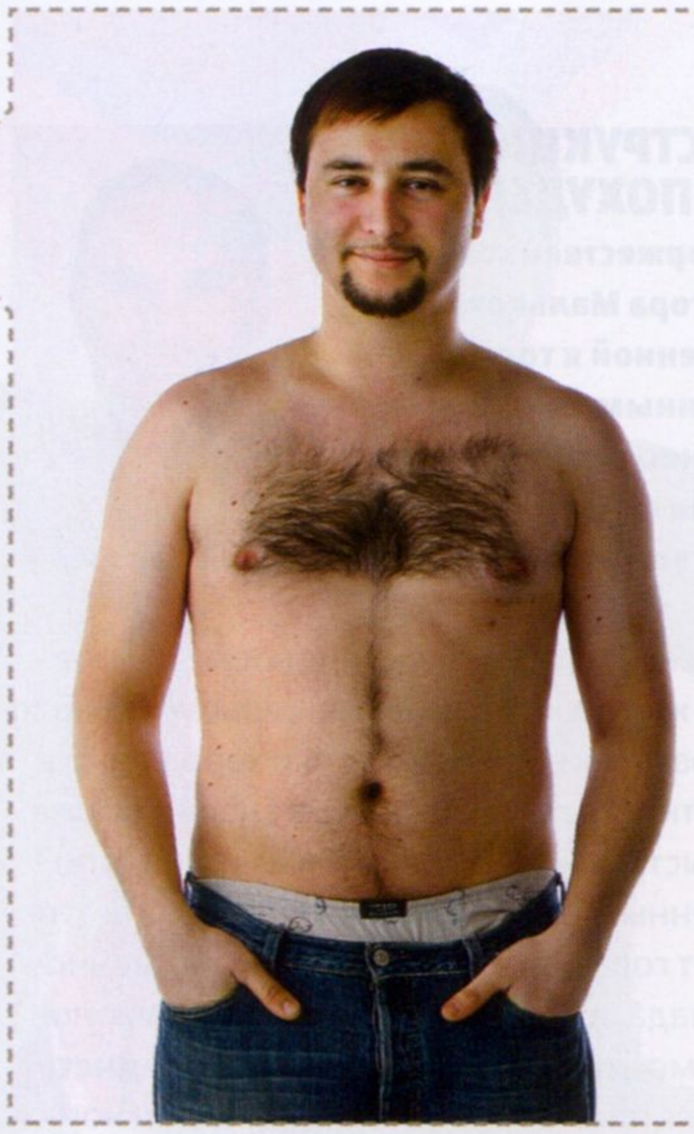
Рекомендации диетолога – дело, конечно, хорошее. Однако никто из участников эксперимента не соблюдал их досконально – каждый из нас отлично умеет находить компромиссы с самим собой. Кроме того, каждый испытуемый составил свое уникальное мнение, где лучше тренироваться – дома или в зале. Один экспериментатор угробил почти 2 кг мышц, другой по ходу узнал о влиянии сигарет на потенцию, но так или иначе все участники действа вошли в границы физиологической нормы по весу.

Epidem.ru Journal-plaza.net



КИЛИЛЛ КУТЫРЕВ

КОПИРАЙТЕР РЕКЛАМНОГО АГЕНТСТВА
Рост: 178 см
Возраст: 26 лет



Перед началом эксперимента в мои задачи входило: сбросить 10-12 кг, убрать раздобревшие щеки и живот, подкачать пресс. При этом я не хотел голодать и заниматься однообразными физическими упражнениями больше часа в день. Что приятно, голодать и не пришлось.

Придумал себе концепцию “больше мяса, меньше всего остального”, придерживаться которой помогал сывороточный протеин как заменитель мяса на ужин.

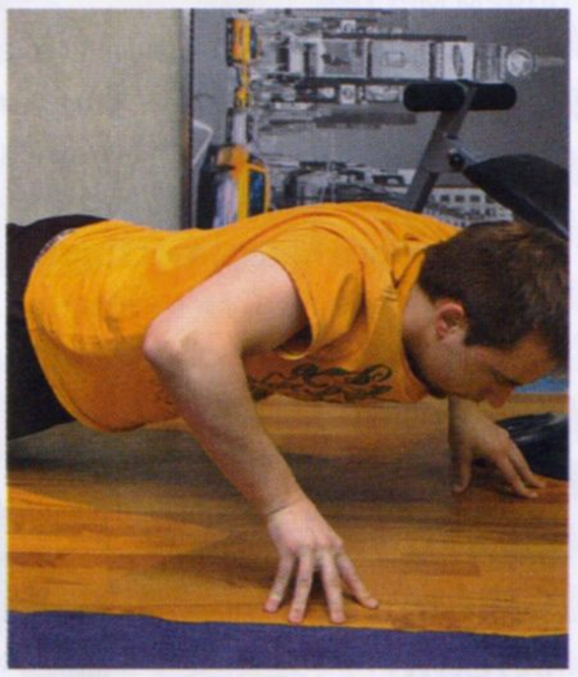
С тренировками дела обстояли немного сложнее.

Во-первых, разнообразием они, скажем честно, не отличались. В дни НПК Дмитрий Смирнов предложил мне выполнять ряд упражнений** со стулом (потом, правда, заменив его на гантели): утром — приседания, отжимания и рывки одной рукой; вечером — приседания, отжимания и становую тягу.

Во-вторых, довольно скоро стало ясно, что ежедневные даже получасовые занятия — дело привычки и мощного внутреннего стимула. Свежекупленными гантелями оказалось удобно подпирать балконную дверь, а отстроенная специально для эксперимента шведская стенка отлично подошла для сушки белья. Из эксперимента я вынес глубокое убеждение, что без фитнес-клуба все-таки не обойтись. Увы, никакие домашние снаряды полноценно не заменят даже средней руки тренажерный зал.

	НОРМА	ДО	ПОСЛЕ
вес	63,4-78,9 кг*	82,3 кг	75 кг
жировая масса	7,1-14,2 кг	22,4 кг	16,4 кг
мышечная масса	32,4-40,6 кг	31 кг	31,2 кг
общая жидкость	33,7-50,5 кг	43,9 кг	42,9 кг

* Рассчитан по формуле $m=I*h^2$, где h – рост в метрах, а I – индекс массы тела, для которого норма – 20-24,9 кг/м^2.
** Полные программы тренировок участников эксперимента ты найдешь на mhealth.ru.



Epidem.ru Journal-plaza.net

АЛЕКСЕЙ ГОРЧАКОВ

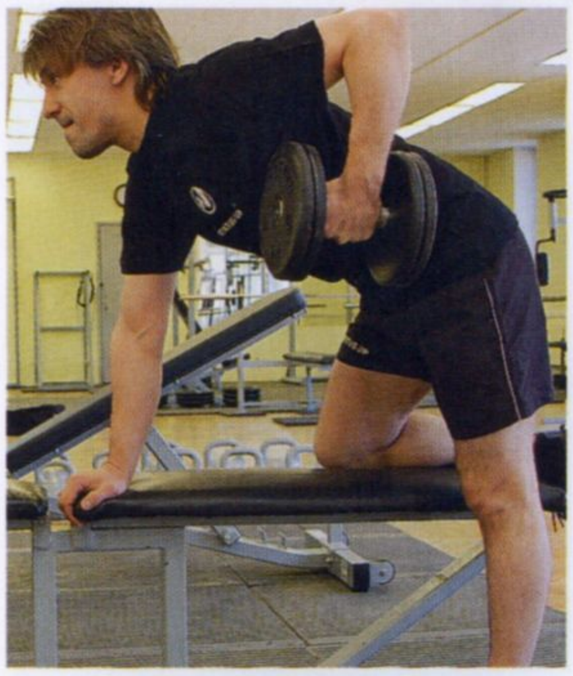
БИЗНЕСМЕН
Рост: 172 см
Возраст: 32 года

Когда в начале эксперимента меня спросили: “Чего ты хочешь?” — я не задумываясь ответил: “Секса! Причем постоянно. А для того, чтобы секс случался как можно чаще, очень хочу привести свою фигуру в порядок — подкачать мускулатуру по всему телу, убрать жирок с живота и талии”.

Основная трудность, с которой пришлось столкнуться в ходе эксперимента, — это необходимость задумываться над тем, что кладешь в тарелку. Пробовал употреблять пищевые добавки, но, пропустив пару раз прием пилюль, бросил это занятие. В целом же предложенная Романом система питания оказалась достаточно эффективной и понятной. А его умение так просто и убедительно рассказать о вреде курения* вообще достойно отдельного спасибо.

О фитнесе. Решил приобрести абонемент в зал, чтобы он хоть как-то меня подстегивал. Регулярности, впрочем, я от себя так и не добился. Пропускал, потом наверстывал, от чего жутко болели все мышцы, зато уже через пару недель занятий домашние гантели стали просто невесомыми.

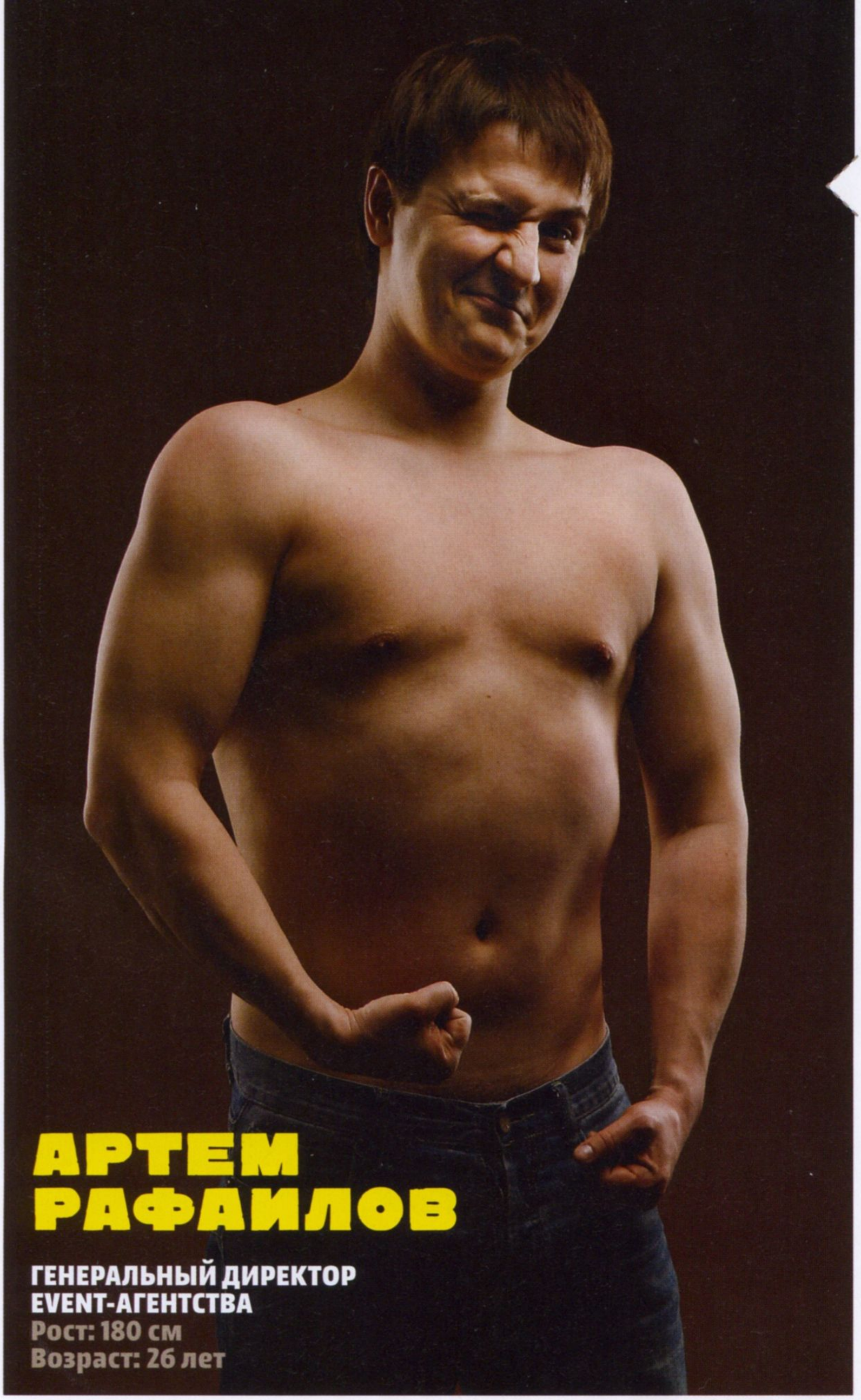
Результат эксперимента я оцениваю для себя на твердую тройку. И в зал ходить, наверное, больше не буду: решил купить себе в ближайшее время домашний гребной тренажер. Говорят, он развивает все группы мышц и места много не занимает.



	НОРМА	ДО	ПОСЛЕ
вес	59,2-73,7 кг	71,3 кг	65,2 кг
жировая масса	6,9-13,8 кг	16 кг	10,8 кг
мышечная масса	30,8-38,9 кг	28,8 кг	29 кг
общая жидкость	31,1-46,9 кг	40,5 кг	39,8 кг

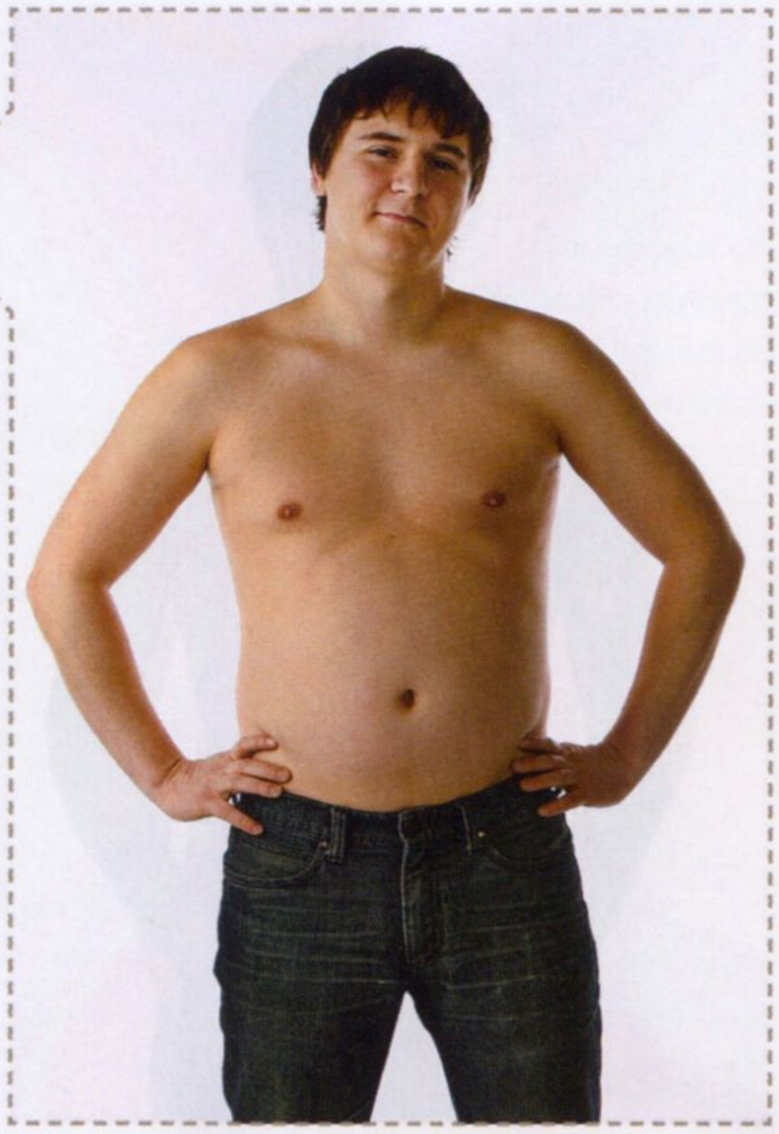
*** Р. Мальков:** Я просто рассказал Алексею, что курение провоцирует атеросклероз. Внутри сосудов, в том числе и тех, что ведут к пенису, образуются бляшки. Это значит, уменьшается приток крови и развивается импотенция.

Epidem.ru Journal-plaza.net



АРТЕМ РАФАИЛОВ

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР EVENT-АГЕНТСТВА
Рост: 180 см
Возраст: 26 лет



Очень хотелось подтянуть мышцы рук, груди и пятой точки, убрать живот и бока. Но при этом не насиловать себя голодом и регулярными пробежками. Пытался заниматься дома и на работе, но понял, что этого мало. Пошел в зал и начал играть в баскетбол.

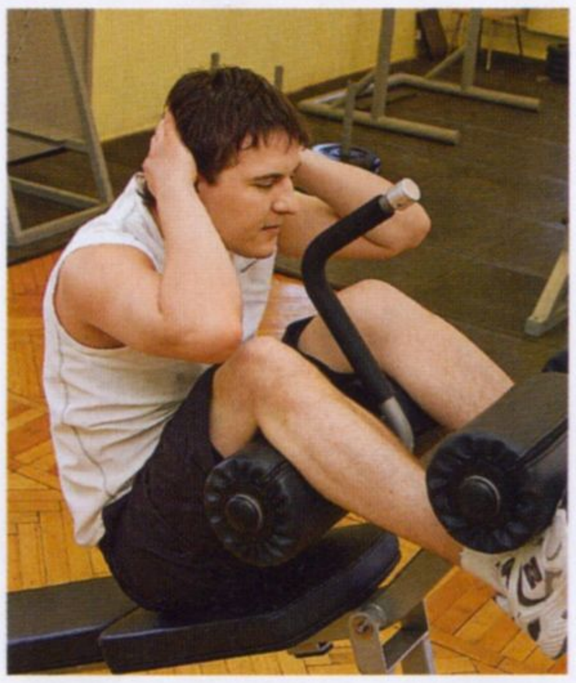
Набор упражнений для зала я составил сам (когда-то давно у меня был небольшой опыт посещения качалки). В него входили гиперэкстензии, жим лежа, сгибания на бицепс, разгибания на трицепс, тяга блока за спину, сведения рук на блоке, сгибания и разгибания ног, ну и, естественно, скручивания.

Что касается питания, то на время эксперимента я полностью убрал из рациона мучные продукты (исключение — макароны из твердых сортов пшеницы), старался избегать жирной пищи. Правда, в первую же неделю решил, что не буду соблюдать диету по выходным.

Что было труднее всего? Не наедаться на ночь. Спасался 1%-ным кефиром и хлопьями с отрубями. В дни ОПК пил в обед по одной капсуле KiloKiller, а после спортзала — белковый коктейль.

В целом считаю, что эксперимент прошел успешно. Он показал, что наше тело — наших рук дело, а здоровый образ жизни не всегда связан с огромным количеством ограничений и неудобств. Напротив, это довольно увлекательно. Так что я обязательно продолжу выполнять советы диетолога и фитнес-тренера.

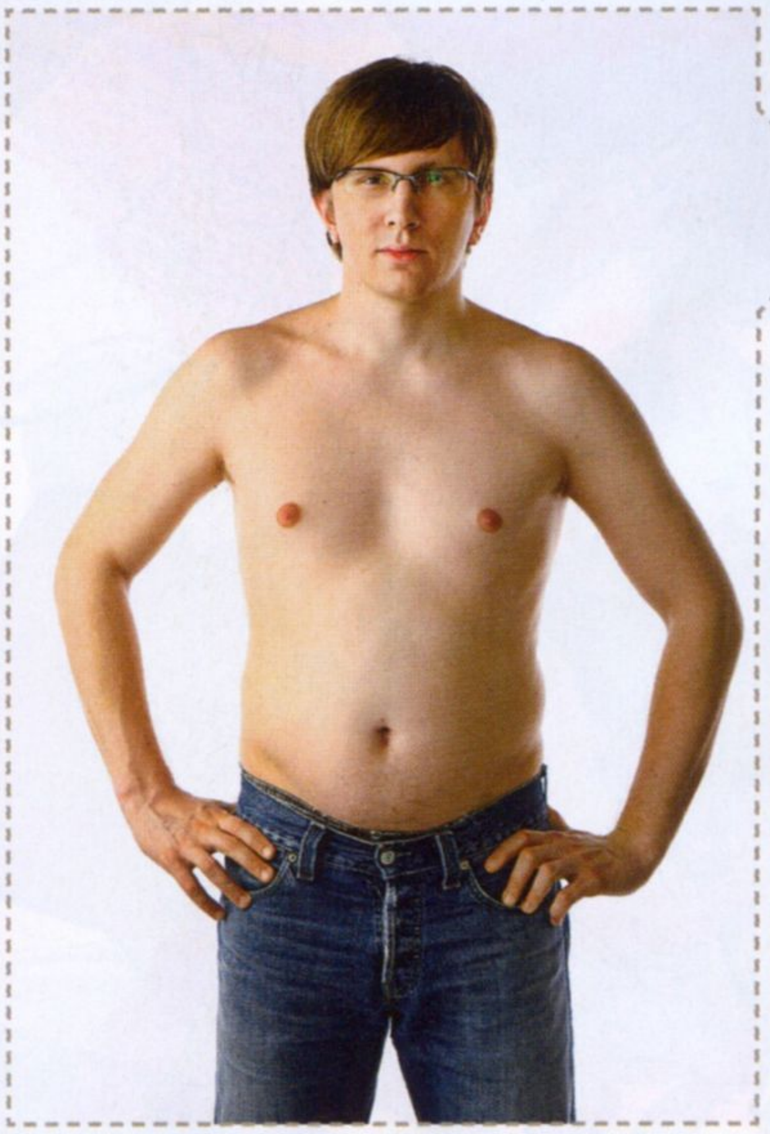
	НОРМА	ДО	ПОСЛЕ
вес	64,8-80,7 кг	83,1 кг	76 кг
жировая масса	7,1-14,2 кг	19,8 кг	16,6 кг
мышечная масса	32,4-40,6 кг	33,4 кг	31,6 кг*
общая жидкость	33,7-50,5 кг	46,3 кг	43,5 кг



*** Р. Мальков:** Несмотря на внешние успехи, Артем потерял 1,8 кг мышечной массы. Причина — Артем брал на себя большую физическую нагрузку в дни ОПК. Мышцам было недостаточно энергии для роста, несмотря на белковые коктейли.

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

Epidem.ru Journal-plaza.net



АЛЕКСЕЙ ЦЫГАНОВ

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА МН (РОССИЯ)
Рост: 178 см
Возраст: 27 лет

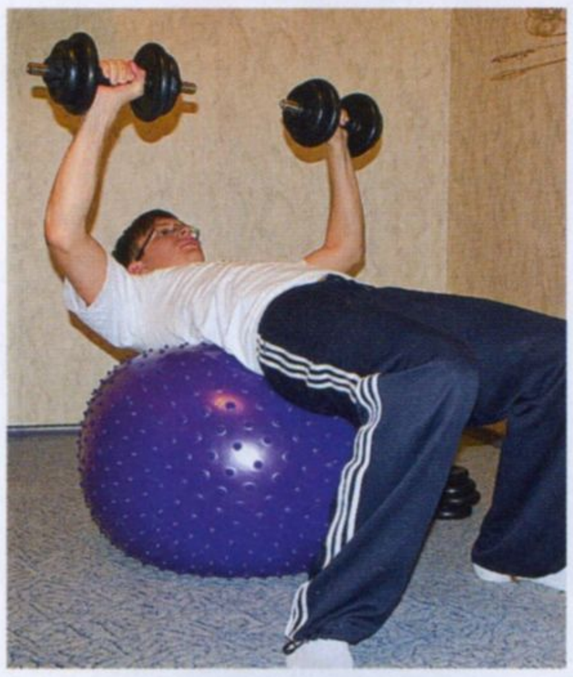
Я долго пытался игнорировать тот факт, что при встрече даже, казалось бы, совсем уж малознакомые люди начинали коситься на мой округлившийся над ремнем пузень, одобрительно кивать головой и тянуть с улыбкой: "Возмужал…" Но всему есть предел. Фронт работ был очевиден: сбросить 8-10 кг, убрать живот, "похудить" задницу и бедра. Ну и слегка подкачать плечи и грудь.

Вместо того, чтобы писать мне программу, Смирнов показал на шкафчик с подшивкой Men's Health и сказал: "Вот, выбирай, что понравится. Составишь программу — присылай ее мне на утверждение".

В итоге я, кажется, даже слегка переусердствовал. В моем тренировочном плане был всего один день отдыха — воскресенье, а в остальные 6 я чередовал силовые упражнения (для набора мышечной массы) с круговыми тренировками и аэробными нагрузками (чтобы сжечь жир). Взглянув на эту схему, Смирнов ухмыльнулся*, но программу одобрил, пробурчав что-то типа: "Ну раз уж это эксперимент".

За потребляемыми калориями я практически не следил. Просто потому, что и до эксперимента старался питаться правильно: побольше клетчатки, поменьше жиров, никакого сахара.

Доволен ли достигнутыми результатами? Пожалуй, да. И, конечно, продолжу занятия. Зря, что ли, расходовал семейный бюджет на гантели, фитбол и огромную банку протеиновой смеси? ■



	НОРМА	ДО	ПОСЛЕ
вес	63,4-78,9 кг	78 кг	73,8 кг
жировая масса	7,1-14,2 кг	17,2 кг	13,3 кг
мышечная масса	32,4-40,6 кг	32,4 кг	32,7 кг
общая жидкость	33,7-50,5 кг	44,5 кг	44,3 кг

***Д. Смирнов:** Сжигание жира — это катаболический процесс, а набор мышц, наоборот, анаболический. Проще говоря, делать и то и другое одновременно невозможно. По крайней мере с одинаковой эффективностью.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ОТНОШЕНИЯ

Epidem.ru
Journal-plaza.net

Epidem.ru Journal-plaza.net

2 КОНЦА, КОЛЬЦА

Наш читатель Кирилл Ф. не только ступил на неверную почву свингерства, но и рвется рассказать, каково это — меняться сексуальными партнерами с малознакомыми людьми. Рассказывай, Кирилл Ф. А мы попросим специалистов прокомментировать, здоров ли ты.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: АЛЕКСАНДР ГРИГОРЬЕВ

“Он вошел в мою жену одним сильным толчком, и она издала протяжный стон. Увидев, как Наташа извивается в чужих объятиях, я словно сошел с ума. Не в силах больше сдерживать желание, я тоже набросился на нее. Мы поочередно штурмовали ее лоно, потом решились на двойное проникновение. Мы никак не могли насытиться и занимались этим, пока она не выгнулась в экстазе уже в пятый раз подряд...”

Свингерские сайты забиты такого рода историями под завязку. Правды в них ни на грош. Не будет поначалу никакого двойного проникновения, если вы с женой не знаменитые порноактеры. И никаких четвертых-пятых-шестых экстазов тоже не будет. Свинг — гораздо более сложное явление, чем групповой секс из порнофильмов. И результат не всегда соответствует ожиданиям. Но чтобы понять все это, мне пришлось примерить одежды свингера — вступить в несколько тематических клубов, выжечь из себя остатки ревности, провести революцию в мозгах и переосмыслить ценности, вбитые воспитанием.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ИЩУ СВИНГЕРОВ

Мою женщину! Другой мужчина! При мне! Если бы мне пару лет назад кто-нибудь предложил такое, я бы приложил инициатору в репу. *И все же попробуем отбросить лицемерие: многие в момент близости с женой мечтают о присутствии другого мужчины. Так уж мы странно устроены — все перчинку подавай.*

Но большинство довольствуются фантазиями, не рискуя экспериментировать с реальностью — с собственным браком, благополучием, общественным мнением. Так бы и я никогда не вышел за рамки фантазий, не наткнись случайно на один из свингерских форумов. Теперь я понимаю, что посты в этих форумах сочиняют по большей части графоманы и в реальности все выглядит немного иначе. *Но тогда — заинтересовался. И по укоренившейся журналистской привычке начал собирать информацию.*

Как оказалось, в основном свингеры гнездятся в трех виртуальных клубах. Покопавшись в сети полчаса, можно без особого труда найти пару-тройку соответствующих порталов. На этих сайтах и можно найти себе друзей или партнеров по сексу.

ДАР УБЕЖДЕНИЯ

В Интернете встречаются самые разные пары. От прожженных свингеров, раз в неделю вкушающих неприлично групповой секс, до фантазирующих соискателей. *Кстати, многие из последних никогда не совершат решающего шага, предпочтя остаться виртуалами, ведь так гораздо спокойнее.* Они будут годами сублимировать, забивая форумы своими постами, знакомиться и обмениваться эротическими фотографиями — и только.

Как правило, уговорить благоверную попробовать свинг очень непросто. Многие тратят на это годы. Часто безрезультатно. Иные мужчины просто не решаются делиться своими фантазиями с женами. Или решаются, но жены отстаивают традиционные семейные ценности, как защитники — Брестскую крепость. Часто победить в таком споре помогает хорошее знание материала и уверенность в собственной правоте. Вот примерный образчик такого разговора (взято из архива собственных бесед с женой):

— Я боюсь потерять то прекрасное, что есть между нами. Доверие, любовь, нежность.

Комментирует врач-сексолог, профессор АЛЕКСАНДР ПОЛЕЕВ:

"Ничего странного нет. Вообще интимная жизнь – ахиллесова пята брака. Чаще всего супружеская скука возникает в парах, где психологические отношения хорошие. В сознании мужчины формируется так называемый комплекс "Мадонна-блудница". То есть жена воспринимается как святая и перестает быть сексуальным объектом. А блудницы остаются притягательными, но это, конечно, не жена – это женщины на стороне. В таких ситуациях свинг кажется решением проблемы, поскольку довольно трудно воспринимать жену мадонной, когда на твоих глазах с ней занимается сексом другой человек".

"Автор может сколько угодно говорить о журналистских интересах. Но если он всерьез заинтересовался свингерством – значил, наступил кризис в интимных отношениях с женой. На смену радости от сексуальных отношений могут прийти скука и разочарование в партнере. Человек начинает искать способы разрешения кризиса".

"Впрочем, такой виртуальный свинг может быть полезен, если в нем участвует супруга фантазера. Супружество всегда занижает взаимную оценку. Тот факт, что жена, узнав о твоих фантазиях, не бьет тебя сковородкой, а готова беседовать, уже повышает твое уважение к ней – она начинает казаться более современной, продвинутой".

— Не бойся, родная. Свинг — это катализатор отношений. Хрупкие пары он разбивает, устойчивые — укрепляет. Ведь если после свинга люди теряют что-то хорошее в отношениях, значит, это хорошее базировалось лишь на физиологии. И что же в нем тогда хорошего?

— А вдруг свинг все же разобьет наши отношения?

— Не бойся, милая. Согласно статистическим данным, среди свингеров процент разводов неизмеримо ниже, чем в обычных парах.

— Но я же чувствую, что это не мое! Мне это просто не нужно. Мне вполне хватает тебя!

— Все обычно так и происходит. 99% женщин сначала отказываются, утверждая, что им хватает мужа, а потом настолько втягиваются, что за уши не оторвешь.

— Может быть, я не удовлетворяю тебя в постели, поэтому тебе хочется другую женщину?

— Ну что ты такое говоришь, дорогая. Просто пойми: тяга к изменам у мужчин прописана в мозгах, фактически в BIOS'е. Ведь самка может за свою жизнь родить ограниченное число детей, а вот у самца природная задача — рассеять как можно больше семян. А их в одной порции спермы содержится, подумать страшно, 200 млн. Поэтому почти все мужчины изменяют своим женам. И я изменял женщинам, с которыми жил до тебя. А вот тебе изменять не хочу. Но выбор за тобой. Я могу изменять втайне от тебя, а могу изменять на твоих глазах. Как скажешь, так и будет.

Главное, что в данном диалоге я сообщил жене — изменяют все мужчины, а у нее есть выбор (ну, или его иллюзия). Пусть даже я давно все за нее решил и считал ее согласие лишь делом времени. Уговорить женщину на свинг можно разными путями. Если она ненасытна в постели — объяснить, что двое мужчин способны удовлетворить одну женщину гораздо полнее. Если она не любит изматывающий секс, но приветствует его регулярность — рассказать о том, что у свингеров более интенсивная интимная жизнь. Если она коммуникабельна и ценит общение — напомнить, что после 25 лет друзей находить трудно и свинг есть один из способов их обрести.

Моя жена была любопытна. Чертовски любопытна. Поэтому я также объяснил ей, что, попробовав свинг, она ничего не потеряет, наоборот, приобретет бесценный опыт, познакомится с новым, ранее неизвестным срезом жизни. И вот из этого кое-что получилось.

Epidem.ru Journal-plaza.net

КОММЕНТАРИЙ ЖЕНЫ КИРИЛЛА Ф.:

Ну да, ну да. Таковы мужчины. Они вечно уверены в том, что контролируют ситуацию, держат руку на пульсе. Если бы я сама не заинтересовалась, то никакого свинга и не было бы. Другое дело, что я внутренне пришла к тем же выводам, которые тут изложил мой писатель. Я всегда мечтала о муже, который не изменял бы мне. Но знала, что найти такого практически невозможно. И вот нашла – муж мне не изменяет. Но он ревнив, как Отелло. Поэтому, когда он предложил мне заняться свингом, это был шок. Представьте себе Отелло, предлагающего Дездемоне заняться свингом. Конечно, я стала думать, что ему надоела, что ему хочется других женщин. Но оказалось, что дело не только в других женщинах. Еще и в том, что ему интересно наблюдать за мной со стороны во время секса. Меня заинтересовала эта игра, и я согласилась".

Epidem.ru Journal-plaza.net

Epidem.ru Journal-plaza.net

СЕМЕЙНЫЕ РОМАНЫ

— И все-таки белая или оранжевая?

— Оранжевая — ты же не на свадьбу собираешься.

— Надену белую. Как думаешь, понравлюсь я ей в белой рубашке?

— Ты будешь неотразим, заяц. Подушись.

— Так хорошо?

— У меня муж — красавец.

— А моя жена — так просто принцесса.

Ну да, мы собираемся на первое свидание. Чистим перышки. Представляем, как будем себя вести. Волнуемся. Глупо улыбаемся. Я целую вечность не ходил на свидания. И помолодел теперь на эту вечность. Полутемный зал ресторана, музыка, две пары друг напротив друга едва уловимо прощупывают друг друга, в воздухе витает кокетство и желание.

Мы с ней до сих пор бегаем на такие свиданки. Далеко не все они заканчиваются постелью. Но все — волнующие и трогательные. Порой мне кажется, что хотя бы ради них уже стоило все это затевать.

Первые свидания — первая ревность. От этого никуда не денешься — поведенческие стереотипы. До конца от ревности избавиться почти невозможно, но можно раз за разом переводить ее на другой уровень и подспудно черпать в ней возбуждение. *Он сидит рядом с моей женой и гладит ее по руке. Я ревную? Пожалуй. Мне хочется это прекратить? Ни в коем случае.*

Тем более что сам я штурмую шею прекрасной женщины — его жены. Конечно, мы не пойдем с ними в номера. Не после первого же свидания! Мы пойдем по домам. Они к себе, мы к себе. Этой ночью мы не дадим нашим женам уснуть. Последний раз такой всплеск гормонов я наблюдал за собой лет 20 назад.

— Нет, ну как он тебя обнимал! А ты — его. Вот же паршивка!

— А сам-то, а сам! Забыл, как шею ей наглаживал! Нет, не подходи! Седьмой раз подряд уже не выдержу!

Так примерно все это началось. И так продолжается по сей день. Может, и не по семь раз за ночь, но двух раз в неделю, как это положено у добропорядочных буржуа, видимо, уже не будет никогда. Я опрашивал всех знакомых свингеров — та же история. *До того как вошли в тему, у большинства был "нормальный" секс — два-три раза в неделю. После — бесконечный эротический марафон.* И где только силы берутся?

Став свингером, я довольно быстро избавился от некоторых стереотипов, связанных с этим явлением.

ЗАБЛУЖДЕНИЕ ПЕРВОЕ — НАИВНОЕ

Свинг — это развлечение золотой молодежи. В мои 40 с хвостиком говорить об этом просто смешно. Я слишком стар для этого.

На самом деле: Не путайте свинг с групповухой. Большинство свингеров, которых я встречал, — это люди от 30 до 60, много лет живущие в браке и имеющие кучу детей.

ЗАБЛУЖДЕНИЕ ВТОРОЕ — СОЦИАЛЬНОЕ

Свинг — для отвязных. Не с моим консервативным воспитанием...

На самом деле: Свингуют как раз чаще люди с консервативным воспитанием. Свинг — чисто семейное развлечение, для людей, которые не желают обманывать друг друга.

ЗАБЛУЖДЕНИЕ ТРЕТЬЕ — СЕКСОЛОГИЧЕСКОЕ

В свинг приходят для того, чтобы освежить приевшийся секс, когда притупилась острота ощущений.

На самом деле: А вы, стало быть, начали практиковать с женой позу наездницы, когда притупилась острота ощущений от миссионерской позиции? Обычный человек довольствуется пятью-шестью позициями. Свингер может придумать в два раза больше. Индиец, практикующий "Камасутру", знает 64 позиции. О том, что может наворотить индиец-свингер, лучше не думать. Но в любом случае свинг — это всего лишь еще один способ разнообразить секс. Но не приевшийся секс, а нормальный. Приевшийся секс лучше всего разнообразить разводом.

Ну и, конечно, после полудюжины свиданий первая постель. Вечер в гостях, шампанское, танцы. Обмен партнерами. Все более смелые касания. Поцелуи. Ты снимаешь одежду с чужого волнующе долгого тела, изучаешь пальцами каждый его миллиметр, потом к тебе подходит жена, уже обнаженная, и ты чувствуешь себя так, словно вернулся домой. *Затем опять ты с чужой, потом вновь со своей, ткань реальности трещит, рвется на разноцветные лоскуты, и, наконец, это происходит.* Но дальше — не для публики. Интим — он всегда интим, даже если делить его на четверых.

Комментирует семейный психолог ВИКТОРИЯ ЛУКШИНА:

"Брак — это все-таки отношения двоих. Если система из двух членов стала неустойчивой, появление третьего элемента (в данном случае другой пары) действительно укрепляет ситуацию — так до поры устойчив колченогий стул, который подперли деревянной чурочкой".

Комментирует сексолог ЕВГЕНИЙ КУЛЬГАВЧУК:

"Да, часто свинг провоцирует всплеск сексуальной активности. Простое объяснение этого факта — люди начинают заниматься организацией собственной сексуальной жизни: договариваются о встречах, выбирают хорошие места. То есть обеспечивают благоприятную почву для секса, что раньше было делать лень. О необходимости создания почвы я неустанно говорю при обсуждении проблем снижения влечения. Для понимания этого некоторым достаточно осознать эту простую истину, а некоторым необходим свинг".

Комментирует психолог КОНСТАНТИН ГОЛОВКИН:

"Свинг — это наиболее инфантильный способ решения кризиса отношений. Тут проблемы просто прячут за обилием секса. Но при этом семейные отношения становятся поверхностными и строятся вокруг развлечения. Размываются интимность и глубина. Не остается никакой тайны, которая была бы известна только двоим, — семьи уже нет, есть лишь пара развлекающихся приятелей. Долго такие отношения продолжаться не могут".

Epidem.ru Journal-plaza.net

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

После первого секса приходит первый страх. Вдруг не простит? Вдруг жене не понравилось? Или наоборот — слишком понравилось. Вдруг он был опытнее, сильнее, харизматичнее.

Весь день молчаливые, рефлексируем. Вечером едва уловимые ласки, робкие поцелуи, попытки завести разговор. Слово за слово, воспоминание за воспоминанием — и опять в постель. Да сколько же можно! Зато ясно, что простила. Что понравилось. И что ты всегда будешь самым лучшим любовником.

> **ЖЕНА КИРИЛЛА Ф. О ПЕРВОМ ОПЫТЕ:**
> **Первый опыт оказался не слишком удачным. Я жутко ревновала, мне тяжело было наблюдать за тем, как мой мужчина занимается сексом с другой женщиной. Но потом меня стали возбуждать воспоминания. Свинг дает совершено новые ощущения. В какие-то моменты становится тяжело, обуревает ревность. Но мой муж был всегда очень внимательным, ласковым, и это помогало пережить волнения. Иногда мне хотелось бросить все это. Но свинг затягивает".**

А после каждый свингер начинает работу над ошибками. Я расскажу только о тех, которые наделал, а потом исправил сам.

СИТУАЦИЯ ***Вчетвером люди не могут расслабиться. Мужчины нервничают, никак не могут привести себя в боевую готовность.***

ОШИБКА Кто-то из участников уводит чужого супруга в другую комнату, и, на первый взгляд, у всех все получается.

ПРАВИЛО Начинать лучше с открытого свинга, когда обе пары находятся в одном помещении. Мы пока не готовы к закрытому свингу. Мы еще не побороли свою ревность. Последствия могут быть слишком болезненными для партнеров.

СИТУАЦИЯ ***Две пары занимаются сексом в одном помещении. Муж пытается поцеловать свою жену, которой в это время овладевает другой мужчина.***

ОШИБКА Жена на поцелуй не отвечает. Муж чувствует ее отчужденность.

ПРАВИЛО Во время свинга между мужем и женой должна быть протянута незримая серебряная нить. Необходимо время от времени отвлекаться от партнера по сексу, для того чтобы поцеловать свою половинку, приласкать, заглянуть в глаза. И быть готовым самому в любой момент отвлечься, если половинка по тебе соскучилась. Нет ничего более возбуждающего, чем полные любви, желания и благодарности глаза жены в тот момент, когда она занимается сексом с другим.

СИТУАЦИЯ ***На вечер субботы назначена встреча с парой, которая живет в четырех часах езды от вас. При этом днем непременно нужно отметиться на дне рождения приятеля, на который вы опаздываете из-за того, что жена слишком долго готовилась. В гости к свингерам пара приезжает раздраженной и усталой. Мужчина никак не может расслабиться. Разнервничавшись, он выходит покурить на лестничную площадку. Пока курит, слышит сладострастные стоны, а вернувшись, обнаруживает, что эти звуки издает его жена в чужих объятиях.***

ОШИБКА ПЕРВАЯ У него окончательно портится настроение, что неизбежно отмечают другие участники действа. Тем не менее мужчина продолжает участвовать в вечеринке, мрачно и механически.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПРАВИЛО Нельзя требовать от женщин слишком скрупулезного соблюдения правил. Женщина во время секса способна нарушить любые договоренности. Просто потому, что она сильно возбуждена и внутренне находит для себя оправдания. Разве кто-нибудь хочет, чтобы его жена во время свинга лежала как бревно, лихорадочно перебирая в голове установленные правила? После мероприятия, уже на остывшую голову, она, конечно, поймет, что нарушила все возможные запреты. Она поймет и попросит прощения. Следует простить. К следующему разу мужчину, возможно, уже не будет раздражать то, что злило поначалу. Потому что он и сам двигается вперед, даже не замечая этого, постоянно переоценивая собственные запреты.

СИТУАЦИЯ ***Один из мужчин никак не может возбудиться с чужой женой. У другой пары все получается.***

ОШИБКА Наутро мужчина закатывает своей жене скандал, на этот раз за то, что она не подождала, пока он войдет в чужую жену. За то, что он якобы проиграл другому самцу, у которого все получилось.

ПРАВИЛО Свинг — это не соревнование на лучшую эрекцию. Важно не придавать слишком большого значения неудачам. У мужчины могут время от времени случаться проколы. Потому что он: 1) чувствует ответственность перед своей женой (ведь ей надо доказать, что ее муж — самый темпераментный, сильный, умный и красивый; 2) боится не оправдать ожиданий чужой жены (которая изначально будет предвзятой); 3) опасается, что другой мужчина будет выглядеть весомее; 4) просто слишком привык к своей жене. Сложно быстро перестроиться.

ДИАГНОЗ

Ставит сексолог ЕВГЕНИЙ КУЛЬГАВЧУК

“Мой коллега уже говорил – нередко женщина теряет роль любовницы за счет повышения проявлений ролей матери и хозяйки. И в свинге мужчина может вновь убедиться, что секс для нее так же важен, как для него. Кроме этого, появляется забытое желание добиваться ее благосклонности. Имеет значение и демонстрация сексуальности “трофея” другим самцам: “Смотрите, какая женщина у меня есть”. В таких случаях при реализации может наблюдаться всплеск сексуальности, но в этой реке много подводных камней и течений, которые могут унести лодку в неизвестном направлении.

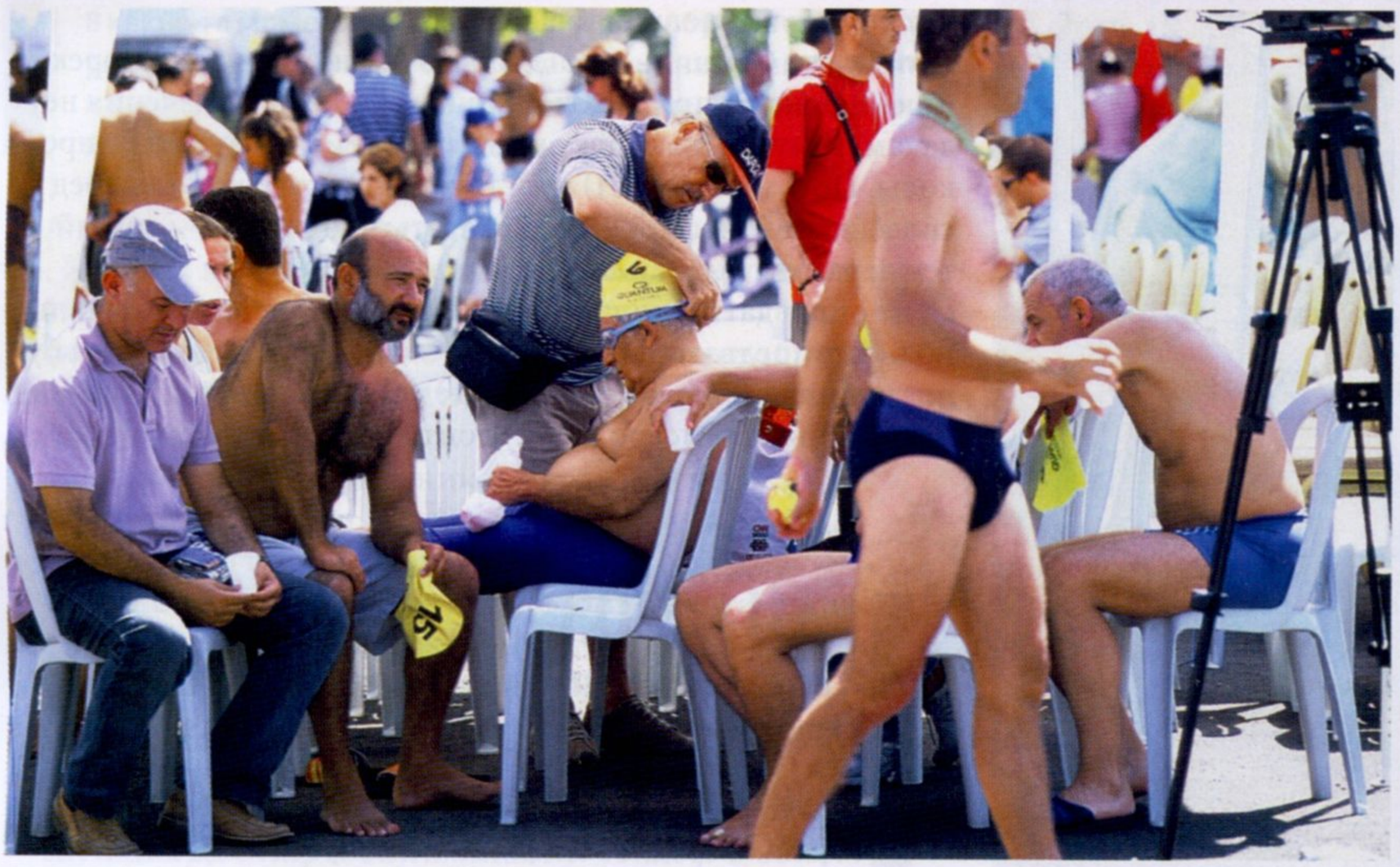
Если у мужчины возникают такие фантазии, я бы рекомендовал обращение к врачу-сексологу для психотерапевтической проработки отношений. Это своего рода сигнал для “ремонта” и обновления отношений. Специалист способен помочь тактично и деликатно “подтянуть” роль любовницы, не прибегая к таким кардинальным методам. Важно вовремя постараться увидеть необходимость для изменений и быть активным строителем в отношениях, а не пассивным наблюдателем”. ■

ПРАВИЛО Изначально договориться с парой о том, что любой участник может прервать свинг по своему желанию. Новички часто не подозревают о таком простом решении, думают, что неловко ломать всем удовольствие. Именно по этой причине пары с большим опытом специально оговаривают в своих анкетах, что с новичками они не встречаются.

ОШИБКА ВТОРАЯ Наутро мужчина закатывает своей жене скандал за то, что она нарушила правило и занялась сексом, когда его не было в комнате.

Epidem.ru Journal-plaza.net

НЕДЕШЕВЫЙ ПОНТ



КТО ИЗ ТВОИХ ДРУЗЕЙ МОЖЕТ ПОХВАСТАТЬСЯ ТЕМ, ЧТО ПЛАВАЛ ИЗ ЕВРОПЫ В АЗИЮ? НЕТ, НЕ НА КРУИЗНОМ ЛАЙНЕРЕ, А ЖИВЬЕМ — В ПЛАВКАХ И С МОРСКОЙ СОЛЬЮ В УШАХ. НИКТО? ТОГДА СТАНЬ ПЕРВЫМ! ДЛЯ ЭТОГО ДОСТАТОЧНО ЛИШЬ ПРЕОДОЛЕТЬ ВПЛАВЬ ПРОЛИВ ДАРДАНЕЛЛЫ, ОН ЖЕ ДРЕВНЕГРЕЧЕСКИЙ ГЕЛЛЕСПОНТ.

ТЕКСТ: МЭТТ БАРР, MH UK

Различные части речи хаотично возникают в мозгу. “Ноет”. “Соль”. “Беззащитный”. Последнее прилагательное начинает превращаться в навязчивую идею. Что, впрочем, неудивительно, учитывая тот факт, что я барахтаюсь в воде на одном из самых оживленных участков международных морских путей и одет к тому же в одни лишь плавки. Но чаще других мелькает в голове числительное “пять”. Пролив Дарданеллы отделяет европейскую часть Турции от азиатской (а говоря глобально — разделяет Европу и Азию), но мой личный список фактов об этой точке мира возглавляет его ширина — 5 км. Дистанция не такая уж и большая, но когда течение буквально выворачивает тебе плечи и заставляет глотать соленую воду, пятерка становится гигантской цифрой. Приятное купание превращается в заплыв по битому стеклу. Где-то впереди виднеются очертания полуострова Малая Азия, и что-то он совсем не близко.

Занимательная мифология

Водный рывок из Европы в Азию — кавер-версия известного античного мифа о Геро и Ле-

Epidem.ru Journal-plaza.net

ФОТО: CHRIS MORAN

КАК НЕ ПРОПЛЫТЬ МИМО

Заплыв через пролив Дарданеллы проводится каждый год 30 августа в турецкий День победы, который знаменует окончание войны за независимость Турции. Принять в нем участие можно, забронировав тур на сайте swimtrek.com (заходи в раздел Special Swims и выбирай Hellespont). Стоимость участия — от 459 евро. Для бронирования достаточно внести предоплату 20%; конечная стоимость зависит от условий размещения и питания; все участники добираются до Чанаккале самостоятельно, оптимальный путь для тебя — перелет Киев — Стамбул. Турецкая виза украсит твой действующий загранпаспорт по прилете прямо в аэропорту — всего за 15 евро или $20. Затем — местными авиалиниями (порядка $100) или на автобусе (значительно дешевле) до Чанаккале. Сбор участников — в пятницу, 28 августа, в 20.00, в отеле (его название будет указано в высланной тебе программе мероприятия). 29 августа ты будешь всматриваться в противоположный берег и оценивать свои силы, 30-го поплывешь под присмотром команды сопровождения, а 31 августа, гордый собой, отправишься восвояси.

андре. Впервые я услышал его еще в университете. Миф трагичен: житель азиатской части света Леандр утонул, плывя через Геллеспонт к своей возлюбленной, европейке Геро. И утонул он, видимо, с таким же вкусом во рту, что и у меня сейчас. С тех пор целая череда вдохновленных легендой мачо пробовала превзойти Леандра. И многим, надо сказать, это удалось. Например, лорду Байрону в 1810 году. А ведь ему тогда пришлось бороться не только с сильным течением, но и с рецидивной малярией.

Что касается меня лично, то я всегда баловался экстремальными видами спорта, но при этом никогда не переходил определенную черту комфортности. По крайней мере до тех пор, пока легкий вариант кризиса средних лет не заставил меня отправиться на поиски достойного вызова собственному самолюбию. Конечно, спортивная тачка и неадекватная блондинка были бы веселее, но мифический заплыв… Было в этом что-то такое, чертовски притягательное. И потом: жалкие 5 км — неужели это так уж тяжело?

Греби на север

Ответ я получил через несколько месяцев подготовительных тренировок в виде постоянно ноющих мышц. 200 бассейнов по 25 м довольно ощутимы, даже с учетом спокойных дорожек и бортиков, от которых можно отталкиваться. В открытых же водах совсем другая история, весь поэтизм которой совершенно забывается, когда я прибываю в городок Чанаккале, где проходит мероприятие, и немедленно направляюсь к берегу.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Морально я был абсолютно не готов к тому, что мне предстоит. Вплоть до этого момента переживал скорее за то, насколько по-дурацки буду выглядеть в обтягивающих плавках. Теперь же от насущной реальности в виде приличного расстояния между двумя берегами никуда не деться. Я уставился на эту бесконечную воду вместе с австралийцем Бреттом — у него за спиной множество заплывов от одного сиднейского залива до другого, но даже он выглядит встревоженным. "Господи боже", — вот и все, что выдавливает из себя Бретт. Это, конечно, можно назвать малодушием, но Моисей с его иссушающим моря посохом тут, по-моему, оказался бы весьма кстати.

Позже вечером Бретт и я присутствуем на последнем инструктаже, где организаторы напоминают, что все будет гораздо серьезнее, чем кажется. Течение со стороны Черного моря в Дарданеллах настолько сильное, что нам рекомендуют энергично грести 2 км "вверх по течению", вправо относительно финишной линии, которая, кстати, находится здесь, в Чанаккале, — таким образом, чтобы нас снесло точно к месту окончания заплыва. Если же мы не будем следовать заданной траектории, то пропустим Чанаккале и выберемся на берег сильно ниже по карте — прямиком на военную базу, где охрана носит оружие и не отличается особым гостеприимством. Вся затея очень похожа на попытки пьяного попасть дротиком в движущуюся мишень, и тот факт, что пролив будет закрыт для судоходства только на пару часов, меня совсем не успокаивает. На танцплощадке во время предшествующей мероприятию вечеринки беззаботной публики почти не видно.

ЛОДКИ БЕРЕГОВЫХ СПАСАТЕЛЕЙ И ПОЛИЦИИ ВЫЛАВЛИВАЮТ НЕУДАЧНИКОВ

Средний косяк

На следующий день 130 человек собираются у Чанаккальского морского музея, чтобы сесть на паром, который доставит всех к стартовой точке на противоположном берегу, в Эджеабате. Я думаю только о течении. Столбик термометра приближается к 40°C, и на мне столько крема от загара, что я выгляжу как измазанный гусиным жиром атлет. Местный житель улыбается мне: "Не целься на Чанаккале — дуй против течения. Это очень важно. Удачи!"

В час дня, когда с крохотных минаретов Эджеабата раздается призыв к молитве, я прыгаю в воды Дарданелл с чувством огромного облегчения — это после стольких-то месяцев ожидания. Остальные 129 пловцов делают то же самое, и воцаряется сущий хаос. Руки сталкиваются, крем от загара попадает в глаза, но вода хорошая. Мне отчетливо видно, как постепенно тонет подо мной в темной глубине дно. Я напряжен, живот крутит от волнения, но минут через 10 начинаю успокаиваться. Прибиваюсь к косяку пловцов, который, кажется, движется с моей скоростью, и вхожу в ритм.

СОВЕТЫ ПРОФЕССИОНАЛА

Времени для подготовки осталось совсем немного. Советы олимпийского чемпиона в плавании вольным стилем на дистанции 1500 м Дэвида Дэвиса поддержат тебя на плаву.

1 НЕ СПЕШИ

Начни с недолгих заплывов: 50-100 м в неспешном темпе. При этом проводи в воде не меньше часа в день, чтобы "поймать процесс" и поднять общий уровень физподготовки. Как только поймешь, что тело уже готово, увеличивай объем и интенсивность тренировок.

2 СМЕШИВАЙ УПРАЖНЕНИЯ

Не забывай про кардиотренажеры. Особенно пока твои мышцы недостаточно сильны, чтобы проводить в воде длительное время. И помни: растяжка — твой ключ к быстрому восстановлению и предотвращению травм.

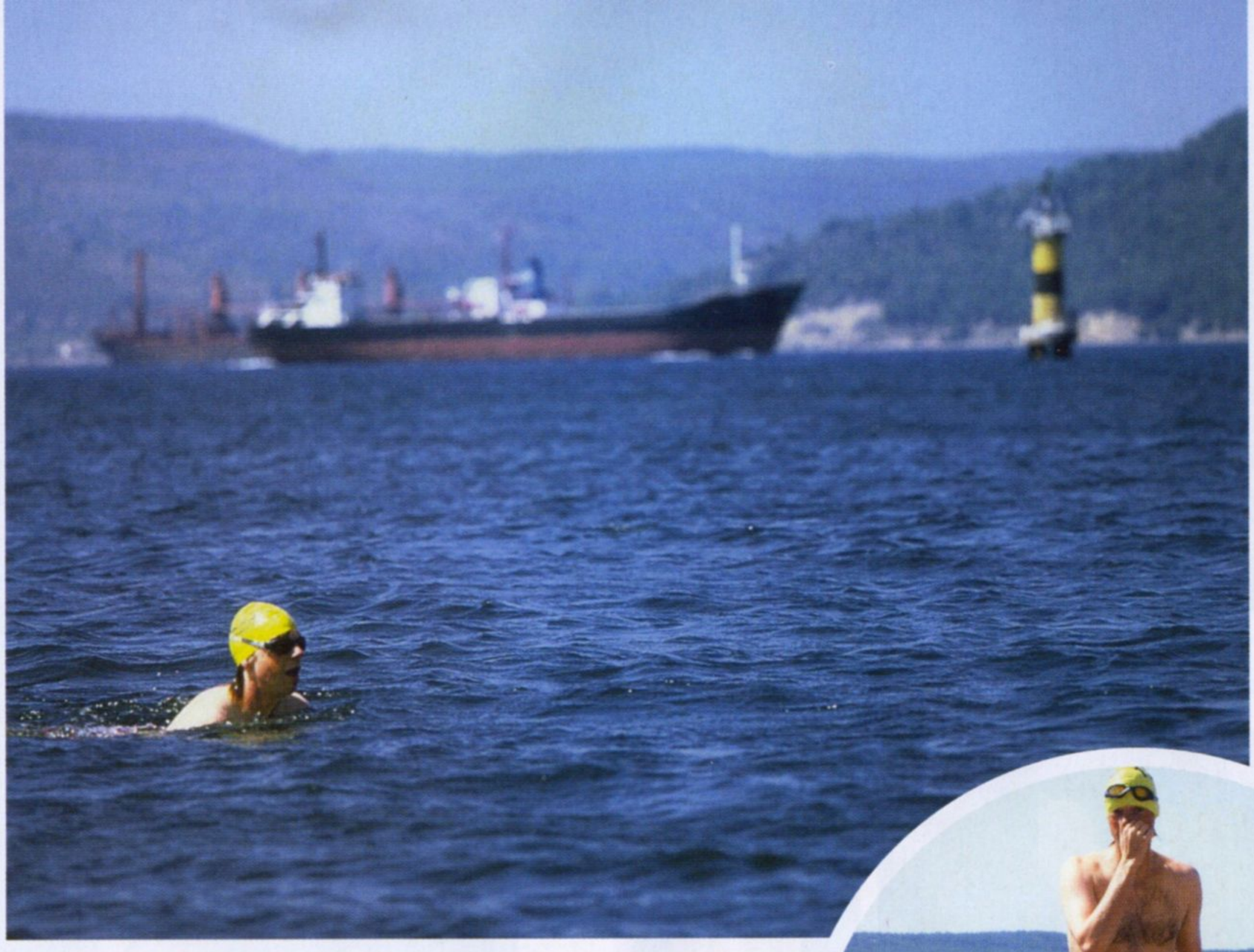
3 РАБОТАЙ НАД ТЕХНИКОЙ

В начале тренировок оттачивай технику с помощью доски для плавания и различных поддерживающих буев, благодаря которым ты сможешь работать только руками.

4 ОТДЫХАЙ БОЛЬШЕ

Увеличивай проплываемую дистанцию постепенно, чтобы не перегружать мышцы. И всю неделю до соревнований береги силы, они тебе ой как пригодятся. Отдыхай как можно чаще и налегай на углеводы.

Epidem.ru Journal-plaza.net



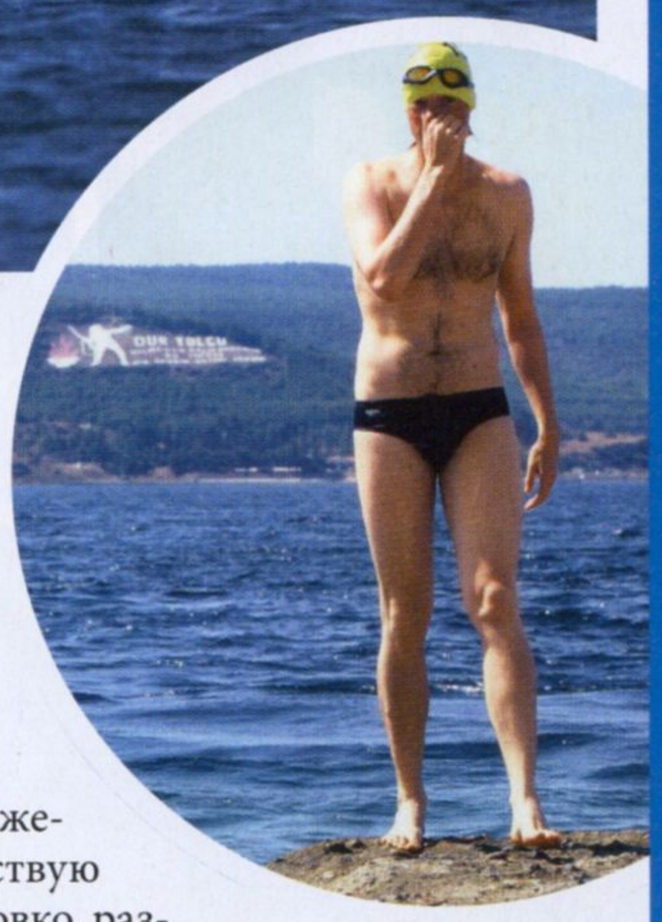
Тело целиком подчинено движению рук, но глаза и мысли начинают бесцельно блуждать. В слепящем свете солнца я впускаю в себя красоту всего, что меня окружает. Я чертовски доволен собой. Правда, я ушел сильно левее Чанаккале и далеко не первый среди пловцов — где-то в середине. Но моя цель — прийти к финишу, а не победить.

Соленый вкус победы

И вот тут меня подхватывает течение. Очень сильное течение. Уже через 5 минут Чанаккале становится значительно ближе, он прямо передо мной, несмотря на то, что я последний час изо всех сил греб совершенно в другую сторону.

Есть что-то сверхъестественное в попытке оседлать стихию природы, которая несет тебя куда-то по своей прихоти. Я чувствую себя так, будто пытаюсь плыть вверх по горной реке. Но в конечном итоге мне повезло — я таки доплыл. Ко мне спокойно направляется местная рыбацкая лодка, и дядька сверху — видимо, капитан — сигналит, чтобы я следовал за ней. Подплывая к финишной черте, я заканчиваю гонку со временем 1 час 14 минут и 7 секунд.

Из последних сил карабкаюсь по скользким перекладинам лестницы; вдалеке — лодки береговых спасателей и полиции вылавливают неудачников; на берегу начинают разворачивать декорации для торжественной церемонии. Мои руки как деревяшки, плечи обожжены, и я все еще чувствую себя несколько неловко, разгуливая в крошечных плавках.



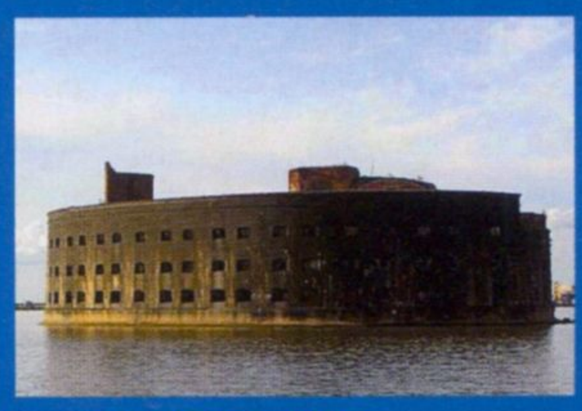
Но ведь я только что переплыл с одного континента на другой! И даже тот факт, что на это ушло на полчаса больше, чем у 14-летнего победителя, который, должно быть, бежал прямо по воде, — не уменьшает сладкого чувства личной победы. Как и менее приятный вкус моря во рту. Впрочем, думается, в соседнем баре есть подходящее средство как раз для таких случаев.

ДРУГИЕ ГЕЛЛЕСПОНТЫ

Вот тебе альтернативные водные забавы.

1 ЗАПЛЫВ "ФОРСИРОВАНИЕ ДНЕПРА"

Каждый год в Днепродзержинске на День независимости Украины проходит заплыв через Днепр. Пару лет назад мероприятие приобрело статус международного — кроме украинских участников просторы Днепра бороздят пловцы из США и России.



2 ЗАПЛЫВ САНКТ-ПЕТЕРБУРГ – КРОНШТАДТ

25 км вплавь по Финскому заливу в честь Дня военно-морского флота России — не очень патриотично, но довольно экстремально. Старт — утром 25 июля с пристани Крестовского острова, финиш — вечером на кронштадтском городском пляже.

3 BUBBLE BABA CHALLENGE 2009

Попросту говоря — сплав на резиновых женщинах в России по Лосевскому порогу (пос. Лосево Ленинградской области). В этом году мероприятие в поддержку лозунга "Резиновая женщина — это не более чем средство передвижения" пройдет 29 августа. ■

ЭКИПИРОВКА

Тебе не помешают...

1. Плавательные очки, без которых ты не увидишь толком, куда плывешь, и не убережешь глаза от едкой морской соли.

2. Профессиональные плавки, уменьшающие сопротивление воды. Хотя никто не запрещает тебе побрить ноги и щеголять в леопардовых стрингах.

3. Шапочка для плавания, оберегающая голову в первую очередь от солнечного удара. Лучшие шапочки для длительных заплывов — лайкровые.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ОЧЕВИДНЫЕ, НО НЕВЕРОЯТНО ЭФФЕКТИВНЫЕ СОВЕТЫ АРИНЫ ВИНТОВКИНОЙ ПО ОРГАНИЗАЦИИ КУРОРТНОГО СЕКСА

БИЛЕТ НА "ТУДА-ОБРАТНО"

Приключения на отдыхе тем и хороши, что люди с радостью нарушают все мыслимые и немыслимые нормы морали, этики и гигиены. Говоря "люди", я, кстати, имею в виду представителей обоих полов. Однако, несмотря на всеобщую готовность к разврату, не каждый курортный роман удается разыграть на пять с плюсом. На повестке дня — разбор семи типичных мужских ошибок, которые могут помешать тебе отдохнуть душой и, главное, телом.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ОШИБКА №1

ЗНАКОМИТЬСЯ НА ПЛЯЖЕ

Клеиться к практически раздетой барышне на пляже — слишком прямолинейно*. Запомни, а лучше запиши на резинке от плавок: днем пляж предназначен исключительно для разглядываний. В идеале — ты рубишься в волейбол или плещешься в прибое, а дамы изучают твои тактико-технические характеристики. И чем активнее и демонстративнее ты будешь себя вести, тем больше шансов, что, спустившись вечером в бар/ресторан/лобби, ты окажешься в эпицентре женского внимания. Пара веселящих "Голубых Гавайев", воспоминания о том, как ты самоотверженно сражался за мяч или с медузами, — и девушке ничего не останется, как сообщить тебе номер своей комнаты.

Однако самые перспективные коммуникации случаются во время культурно-оздоровительных мероприятий — возьми для примера групповое катание на "банане", сплав по горной речке или полет на дельтаплане. Преимуществ у знакомств в экстремальных условиях масса. Начиная с легкости завязывания разговора (на твое предложение помочь со спасжилетом только ненормальная ответит воплем: "Караул, насилуют!"), заканчивая плещущимся в крови адреналином, который традиционно способствует сближению.

*** Все-таки решил подкатить к девушке на пляже? Научись налаживать контакт грамотно. В этом тебе поможет "Плавсредство соблазнения" (см. дальше).**

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПЛАВСРЕДСТВО СОБЛАЗНЕНИЯ

КУПАЛЬНИК: спортивный, как правило, цельный.

...А ПОД НИМ: такая же цельная натура, которая хочет, чтобы в ней в первую очередь видели личность, и только во вторую – объект вожделения. Имеет обширные теоретические знания о тантрическом сексе и умеет будить свою кундалини.

ФРАЗА-АФРОДИЗИАК: "Кто бы мог подумать, что гетерохронность физиологических процессов ассимилируется синхронией аккомодальной стадии гетеросексуальных отношений!"

ОШИБКА №2

ЗАПАДАТЬ НА КРАСАВИЦ

В любой девичьей бикини-компании всегда есть четкое разделение на "звезду" и "ее окружение". И если женщина тебе нужна не для эстетических радостей, а для самых что ни на есть плотских, выбирай ту, что "попроще". Негласный кодекс богинь гласит: "Если уж и соглашаться на курортный секс, то строго в последний день". "Вторые номера" охотнее идут на сближение — назло конкуренткам с модельной внешностью. Их головы не забиты всякими глупостями по поводу собственной неотразимости ("Чтобы я, такая вся из себя богиня, отдалась за пару "Мохито"?! Да ни за что!"). Они выезжают на курорты не дефилировать, а отдыхать — получать в избытке все то, чего им не хватает дома (в том числе и мужское внимание).

ОШИБКА №3

ГОВОРИТЬ НА ЗАПРЕЩЕННЫЕ ТЕМЫ

В контексте курортного общения к таковым относятся беседы о жизни дома (особенно про семью и работу), поскольку они мгновенно сбивают общий залихватский настрой. Барышня, которая танцевала для тебя стриптиз на барной стойке, возможно, просто забыла о своем статусе матери семейства. Имей в виду, переход из состояния "Эх, была не была!" к "Боже, что же я творю?!" происходит стремительно и, как правило, незаметно для мужских глаз. Одна неловкая реплика ("Крутая у тебя фамилия! Своя или по мужу?"), и куража как не бывало. Завтра же ты найдешь ее — если, конечно, найдешь — в самом отдаленном уголке пляжа, в парандже и с томиком Кафки в руках.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ОШИБКА №4

ИГНОРИРОВАТЬ СИГНАЛЫ

Пускай в обычной жизни ты 500 раз подумаешь, прежде чем примостить свою руку на коленке милой барышни, поверь, на отдыхе в большинстве случаев от тебя только этого и ждут. Девушка может сколько угодно посылать тебе эротические эманации (интересоваться, умеешь ли ты делать дыхание рот в рот, просить намазать ей спинку маслом и т.д.), но шаг к сближению все равно должен сделать ты. И затягивать с этим ни в коем случае нельзя! Отсюда правило: если поведение женщины может быть истолковано как фривольное кокетство, оно должно быть истолковано именно так и никак иначе. И худшее, что ты можешь сделать в ответ на предложение девушки искупаться ночью, — начать загоняться на тему отсутствия плавок и хищной живности, кишащей в темной воде. Наличие презервативов — единственное, что в сложившихся обстоятельствах должно волновать тебя.

ОШИБКА №5

ПРЕВРАЩАТЬ СЕКС В ИГРЫ НА ВЫЖИВАНИЕ

Учти: способность женщин испытывать оргазмы, лежа на острых камнях, прислонившись спиной к пальме, сильно преувеличена. Разумеется, совокупление в неожиданных местах — неотъемлемая часть удачного отпуска. Но идеальная пропорция: раз в сутки любить друг друга в экстремальных условиях, а оставшиеся разы (ты помнишь, что на курортах тебе положено демонстрировать половой гигантизм?) — на нормальной гостиничной кровати. Если тебе плевать на партнершу, подумай о себе любимом. Ведь только расположившись с удобствами, барышня сможет показать тебе настоящий класс: изогнуться в затейливую позу, произвести минет не на скорость, а с вдохновением и т.д.

ПЛАВСРЕДСТВО СОБЛАЗНЕНИЯ

КУПАЛЬНИК: закрытый, аляповатой расцветки и с воинственно выпирающим поролоновым бюстом.

...А ПОД НИМ: девушка, которая любит поесть, выпить, любовные романы и ток-шоу. В сексе — консервативна и неприхотлива, но сдается без боя.

ФРАЗА-АФРОДИЗИАК: "И почему топлес загорают костлявые селедки, а не женщины с таким роскошным телом, как у вас, сударыня?!"

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПЛАВСРЕДСТВО СОБЛАЗНЕНИЯ

КУПАЛЬНИК: раздельный, в цветочек-горошек-крокодильчик.

...А ПОД НИМ: взбалмошная, романтичная и слегка наивная натура, которая в первые же 15 минут знакомства расскажет тебе, что занимается йогой, катается на сноуборде и ведет ЖЖ. Любит поговорить, как до/после секса, так и во время.

ФРАЗА-АФРОДИЗИАК: "Если это просто секс и завтра ты на меня даже не посмотришь, я тотчас же одеваюсь и ухожу!"

ОШИБКА №6

ЗАНИМАТЬСЯ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬЮ

А именно: делать влюбленные глаза, сыпать мелодраматическими откровениями и цитировать Бродского. Короче, подыгрывать девушке в ее желании получить убойную дозу не только секса, но и сантиментов. Признание в любви зачастую является кратчайшим путем к женскому телу. Но при этом напрочь лишает тебя возможности расстаться по-хорошему — без надрыва, слез, немых и всех прочих упреков со стороны соучастницы.

В общем, если у тебя в планах обзавестись женщиной на время отпуска, а потом благополучно отчалить, будь бдителен и стой на своем (то есть на сексе). Она тебе про загадочный свет луны — ты ей про то, какая у нее аппетитная попа. Она к тебе с риторическим: "Как думаешь, если бы мы встретились при других обстоятельствах?.." — ты к ней с практическим: "Это был последний презерватив?" И так далее, пока партнерша не осознает: тобой движут исключительно животные страсти.

ФОТО: ИМ-ФОТОСТУДИЯ; ВИЗАЖИСТ: ОЛЯ ПОПОВА; МОДЕЛЬ: НАТАША СЕЛИВАНОВА; КУПАЛЬНИКИ: "ЭСТЕЛЬ АДОНИ"

Epidem.ru Journal-plaza.net

ОШИБКА №7

БРАТЬ ЕЕ С СОБОЙ

За пару часов до неминуемой разлуки ты, поддавшись не пойми какому порыву, можешь сдать барышне свои телефоны-адреса. Жаль, что не предупредила раньше — этого делать ни в коем случае нельзя! Как и надеяться на то, что девушка сама все поймет про неуместность звонков/визитов и выкинет бумажку с номером, лишь только вступит на борт самолета. Она не поймет, даже не надейся. Зато посчитает своим долгом нарисоваться в твоей внекурортной жизни, во-первых, из любопытства (а вдруг костюм и галстук идут тебе больше, чем плавки и панама?). А во-вторых, для того, чтобы потешить свое женское самолюбие. И поверь, если ты оставлял телефон, "просто чтобы не обидеть", ей все равно суждено расстроиться. Глупые отмазки, прохладная встреча, секс, от которого курортными страстями даже и не пахнет, — все это разбивает нам сердце гораздо сильнее, чем истории, заканчивающиеся одновременно с отпуском.

ПЛАВСРЕДСТВО СОБЛАЗНЕНИЯ

КУПАЛЬНИК: мини-бикини по цене всей твоей одежды, включая зимнюю.

...А ПОД НИМ: целеустремленная и жертвенная особа, которая ради обретения большой любви (главное условие: без жилищных и материальных проблем) готова ковылять по песку в шлепках на 15-сантиметровой шпильке и ужинать пузырьками "Эвиана". Своему идеалу способна простить наличие жены и скромный размер члена.

ФРАЗА-АФРОДИЗИАК: "Согласись, Лазурка в последнее время совсем не та, что была раньше". ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

МОДЕЛИ: НЕЛЛИ ЭНЕБЕЛИ И ПЕТР ТЕНЧУРИН (L-MODELS). СТИЛЬ: МАКИЯЖ КАТЯ ВУЛАХ

Epidem.ru Journal-plaza.net

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ДОСТОИНСТВО В ПОДРОБНОСТЯХ

ЭТОТ МОЩНЫЙ ИНСТРУМЕНТ БЫЛ ПОЛУЧЕН КАЖДЫМ ИЗ НАС ПРИ РОЖДЕНИИ. ДА ВОТ БЕДА, НИ ИНСТРУКЦИИ К НЕМУ НЕ ВЫДАЛИ, НИ ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН НЕ ВЫПИСАЛИ. ВОТ И ПОЛЬЗУЕМСЯ МЫ ИМ, КОМУ КАК В ГОЛОВУ ВЗБРЕДЕТ. ЧТОБЫ НЕ НАПРЯГАТЬ МОЗГ ЛИШНИЙ РАЗ И НЕ ИСПОРТИТЬ ЭТО ЧУДО ИНЖЕНЕРНОЙ МЫСЛИ, ПРОЧТИ-КА РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ. А ТО ВЕДЬ, КАК ГЛАСИТ ПОСЛОВИЦА, СДУРУ И ХЕР СЛОМАТЬ МОЖНО. О НЕМ, СОБСТВЕННО, И РЕЧЬ – В СМЫСЛЕ, О ПЕНИСЕ.

ТЕКСТ: ДЖИМ ТОРНТОН, ДМИТРИЙ КУЦ, ФОТО: ВИТАЛИЙ ОЧЕРЕТЯНЫЙ

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПЕРСТ СУДЬБЫ. НУ, НЕ СОВСЕМ ПЕРСТ...

Наша судьба во многом определяется еще до нашего рождения. И дело тут вовсе не в общественном положении родителей или цвете кожи, глаз и форме носа, которую мы от них наследуем. Все гораздо проще. Наше будущее определяется наличием или отсутствием крошечного отростка, болтающегося между малюсеньких ножек зародыша, который спокойно растет в животе матери и даже не подозревает, как наличие или отсутствие члена отразится на его жизни. Конечно, не наличие пениса делает мужчину мужчиной, но все-таки глупо отрицать, что этот орган влияет на нашу жизнь приблизительно в той же степени, в какой ветер влияет на хорошую яхту. Да, телом управляет мозг, да, он может заставить нас делать то, что нам совсем не хочется, но идти по жизни становится намного приятней, когда интересы большой головы и маленькой головки совпадают.

В конце концов, это член подбивает нас на всякие романтические безумства ради покорения представительниц прекрасного пола, это его взлеты и падения наполняют нас радостью и повергают в отчаяние, это он питает наши амбиции и побуждает развиваться, лучше выглядеть и больше зарабатывать, и, в конце концов, кому, как не ему, мы обязаны радостью отцовства?

В общем, орган первостепенной важности. Правда, вся его функциональность открывается нам далеко не сразу. Первые годы жизни мы используем это сокровище с весьма незамысловатой целью — мы им писаем. И иногда хвастаемся перед девчонками, которые таким инструментом не обладают (ничего, пройдет несколько лет — и они крепко возьмут нас за него, но это все еще впереди). А вот почему он иногда твердеет, увеличивается в размере и вызывает странные, но приятные ощущения — нам пока невдомек.

И НИЧЕГО НЕОБЫЧНОГО В ЭТОМ НЕТ

Несмотря на то, что эрекция обычно ассоциируется с эротической стимуляцией, подавляющее большинство эрекций, которые мы испытываем на протяжении нашей жизни, к сексу никакого отношения не имеют. Более того, современные исследования показывают, что первые эрекции мы начинаем испытывать... еще в утробе матери, начиная с 16-недельного возраста! С приходом нас в большой мир этот цикл не прекращается. Правда, мы не всегда обращаем на это внимание — чаще всего это происходит во сне. Пока ты спишь и видишь сны, у тебя случается от 4 до 6 эрекций — по одной на каждую фазу быстрого сна.

Ученые долго бились над загадкой, почему же здоровые мужики проводят до 12% своей жизни в состоянии бессознательной, асексуальной эрекции. Некоторые считали, что эрекция во сне всего лишь еще один побочный эффект другого забавного феномена фазы быстрого сна — сонного паралича. В этой фазе сна симпатическая нервная система отключается, временно предотвращая сокращение мышц скелета. Это оберегает нас, спящих, от необдуманных действий — мы, например, не пытаемся во сне выпрыгнуть из окна.

С другой стороны, эрекции контролируются парасимпатической нервной системой, которой подчиняются гладкие мышцы, от мышц живота до стенок кровеносных сосудов. В здоровом пенисе парасимпатические нервы высвобождают оксид азота и он расслабляет гладкие мышцы, из которых сделаны стенки кровеносных сосудов члена. Это позволяет увеличить прилив крови к члену и наполнить две параллельно расположенных губчатых камеры — corpora cavernosa, или пещеристые тела. В процессе этого вены, которые обычно отводят кровь от пещеристых тел, оказываются пережаты. Вот тебе и эрекция.

Симпатическая и парасимпатическая нервные системы работают по принципу единства противоположностей. Одна ускоряет процессы, другая затормаживает. Это отлично объясняет тот факт, что, если к твоей голове приставлен пистолет, напрасно ждать эрекции. С другой стороны, эрекция может возникнуть сама, когда в фазе быстрого сна наши реакции на внешние раздражители отключены.

Что ж, какую-то часть загадки сонных эрекций это объясня-

НЕ ТАК БЫСТРО!

Кончаешь слишком рано? Упражнения Кегеля и техника "стоп-старт" могут помочь тебе продлить половой акт, но не стоит полагаться только на них. Вот еще 4 неплохих идеи по этому поводу.

1 | ПЕРЕСТАНЬ СЖИМАТЬ МЫШЦЫ

Эякуляцию контролируют мышцы таза, которые рефлекторно сокращаются непосредственно перед этой самой эякуляцией. Поэтому сжимать эти мышцы для того, чтобы оттянуть эякуляцию, равносильно тушению пожара бензином.

2 | РАСТЯГИВАЙ!

Себя, а не его. Прошлогоднее исследование, опубликованное в "Журнале сексуальной медицины", показало, что 1 час йоги в день на протяжении 12 недель увеличивает продолжительность полового акта в 4 раза — с 33 секунд до 1,52 минуты. Наиболее подходящие позиции йоги для данного случая те, которые помогают расслабиться и укрепляют мышцы таза.

3 | ШКАЛА ВОЗБУЖДЕНИЯ

Попробуй разложить свое возбуждение по 100-балльной шкале и научись удерживать его в пределах от 10 до 30 баллов. По мере укрепления мышц таза научись определять, когда они напрягаются от возбуждения, и сбавляй темп, пока они не расслабятся снова.

4 | ЕСЛИ ДЕЛА СОВСЕМ ПЛОХИ

Попробуй пользоваться презервативами с анестетиком. Или посоветуйся со своим врачом по поводу антидепрессантов из группы СИОЗС — они помогают замедлить эякуляцию за счет повышения уровня серотонина, который контролирует сексуальное возбуждение.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ет. Но все равно часть исследователей убеждена, что ночные эрекции — это не просто причуда нашей физиологии, иначе они не сопровождали бы нас на протяжении всей нашей жизни.

Ирвин Гольдштейн, доктор медицинских наук, главный редактор "Журнала сексуальной медицины", имеет особое мнение по этому поводу. Его теория такова: мягкий пенис находится на грани снабжения кислородом, за которой могут начаться разрушительные процессы, а эрекции выполняют роль "зарядного устройства" и обогащают ткани пениса живительным кислородом. Для изучения этого вопроса доктор Гольдштейн сотоварищи взяли образцы гладких мышц пениса и исследовали влияние на них различных уровней насыщенности кислородом. При низкой насыщенности кислородом, соответствующей состоянию спокойствия пениса, мышцы начинали разлагаться и превращаться в рубцовую ткань. Но при высоких уровнях кислорода, сопутствующих эрекции, тело вырабатывало энзимы, восстанавливающие повреждения. По сути, пенис все время находится в состоянии балансирования между образованием рубцовой ткани и рассасыванием ее несколькими часами позже. Если эта теория окажется правильной, не за горами появление новых методов лечения эректильной дисфункции. Ну а пока у нас есть классный повод для занятий сексом — приходишь вечером домой и с порога заявляешь: "Дорогая, пора принимать кислородные ванны!"

ПЕРВЫЕ ЭРЕКЦИИ МЫ НАЧИНАЕМ ИСПЫТЫВАТЬ ЕЩЕ В УТРОБЕ МАТЕРИ, НАЧИНАЯ С 16-НЕДЕЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Journalplaza.net

ПРОЩАЙ, ДЕВСТВЕННОСТЬ!

О этом драматическом моменте в мужской судьбе, об этом обряде инициации и превращении члена из нашего единоличного достояния, ранее использовавшегося исключительно для удовлетворения личных физиологических потребностей, в орудие удовлетворения обоюдного (или, в крайнем случае, массового) не писал только ленивый. А таких в нашем журнале нет. Все эти акты посвящения объединяет одно — как бы тщательно ты к этому ни готовился, в первый раз это всегда случится неожиданно. И готов поспорить, что сколько бы ты ни таскал с собой презервативы в надежде на то, что когда-нибудь настанет тот счастливый день, все равно в нужный момент в твоем кармане их не окажется. То ли потому, что вчера ты с пацанами метал с балкона бомбочки из презервативов с водой на головы прохожих, то ли потому, что ты сегодня утром надел другие джинсы — неважно, почему. Важно то, что ты войдешь в нее так, как входили в женщину миллиарды таких парней, как ты, с самого начала времен, ну прям рыцарь, весь такой с открытым забралом и с нефритовым копьем наперевес. Красиво, конечно. Но рискованно. Причем для вас обоих — она может залететь, а ты можешь заразиться. И вот тут уже ничего красивого и приятного нет. Ну, для тебя это все уже давно история, будем считать, что твой первый раз прошел успешно, без последствий и в сознательном состоянии. А вот сыну своему эти простые истины будь добр напомнить.

Считается, что мужчины достигают пика сексуальности в юности, а женщины — только в среднем возрасте. Проблема переполненных спермой юношей не в том, что им не в кого ее излить, а в том, что отцовство требует большего, чем просто удачное осеменение. В конце концов, мы же люди, а не лососи. От них ничего другого не требуется, оплодотворил икру — и плавай себе спокойно, мальки сами вырастут. А вот человеческие детеныши целиком и полностью зависят от нас, родителей. Причем дольше, чем детеныши любых других живых существ на планете.

Так почему же мальчики становятся способными к воспроизводству в 12-13 лет — лет за десять до того, как они смогут стать хорошими отцами? И почему мужская ранняя сексуальность неразрывно связана с очень быстрой эякуляцией? Специалист по эволюционной биологии Ричард Александер из Мичиганского университета считает, что сочетание этих двух факторов приводит к явлению, названному "сношение украдкой". В обществах, в которых была принята полигамия, практически все женщины были разделены между сильными мужчинами, обладающими определенной властью. В такой ситуации успешное воспроизводство для юношей было возможно только по схеме "быстрый или мертвый". Пионер на ниве исследований секса, доктор Альфред Кинси обнаружил, что до 75% мужчин достигает оргазма в течение двух минут с момента начала стимуляции — что получило название "преждевременная эякуляция". Но это явление вполне может оказаться не сексуальным расстройством, а эволюционным приспособлением.

Некоторые из наших "быстрых" юных оплодотворителей достигали такого возраста, когда уже они начинали монополизировать женщин. А наши наиболее успешные далекие предки

ПЕНИС КАК ДЕТЕКТОР СЕРДЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

По данным Чикагского университета, около 55% пациентов-мужчин, страдающих атеросклерозом сосудов, страдали также от эректильной дисфункции. Конечно, не эректильная дисфункция вызывает сердечно-сосудистые заболевания. Но она служит индикатором заболеваний сосудов, а это может означать, что сердечные артерии не в порядке. Так что внимательно следи за своим "барометром". И проверяй твердость утренней эрекции. Если она не полная, возможны проблемы. Не веришь своим ощущениям?

Epidem.ru Journal-plaza.net

НИКОГДА НЕ ХОДИ В ПОТНЫХ И ВЛАЖНЫХ ШТАНАХ. ПРИНИМАЙ ДУШ СРАЗУ ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ

мужского пола, несомненно, использовали обе стратегии — и быстрое оплодотворение украдкой в юном возрасте, и крепкие семейные связи в зрелом возрасте, связи, подкрепленные их властью и авторитетом.

История подобных сексуальных "соревнований" отразилась и на форме и размерах пениса. Как предполагают авторы исследования, опубликованного в 2004 году в журнале "Эволюционная психология", мужской пенис сформировался не просто как орган для впрыскивания спермы, а и как орудие для извлечения из женских половых органов спермы соперников, успевших впрыснуть ее раньше. Этот феномен хорошо изучен на примере пенисов многих животных, снабженных усиками, крючками и гребешками для удаления спермы, оставленной другим самцом.

Во время полового сношения мужской член раздвигает и растягивает стенки влагалища, а головка с высокой частотой и напором "стучится" в шейку матки. Также, в отличие от всех приматов, член человека обладает увеличенной головкой с ярко выраженной уздечкой. Эта совокупность характеристик натолкнула ученых на мысль смоделировать половой акт с различными искусственными модификациями мужского пениса. Результат подтвердил сказанное выше: размер и форма твоего члена во время полового акта максимально приспособлены для удаления из влагалища чужой спермы (конечно, если она там есть).

Кстати, женщины в отношении приспосабливания тоже от нас не отстают: в числе наиболее вероятных "апгрейдов" женской половой системы — выборочный оргазм с наиболее привлекательными и успешными мужчинами и способность шейки матки за счет гормональных изменений выделять слизь, блокирующую определенную сперму. У многих млекопитающих, от кроликов до свиней, особи женского пола обладают специальным резервуаром для длительного хранения спермы. У женщин в фаллопиевых трубах, оказывается, тоже имеется такой себе частный банк спермы, где сперматозоиды могут жить до 5 дней, не теряя способности к оплодотворению.

Правда, пока не выяснено, выработали ли женщины эти черты в качестве противовеса нашему стремлению контролировать их механизм воспроизводства. Впрочем, если это действительно конкуренция полов, трудно поверить, что один из полов когда-либо получит полное преимущество над другим. Помнишь анекдот про член винтом и закоулистую задницу?

СТАНДАРТНЫЙ НАБОР

71% женщин считают, что мужчины слишком озабочены размером и формой своего пениса

21% женщин считают, что длина члена имеет значение

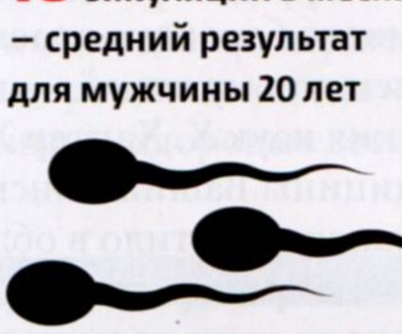
33% женщин считают, что толщина члена имеет значение

85 процентов мужчин утверждают, что их левое яичко ниже правого

22% мужчин считают свой член большим

22% мужчин хотели бы иметь член поменьше

2,6 минуты – средний срок от начала стимуляции члена до эякуляции



мужчин довольны размером своего члена

15 эякуляций в месяц – средний результат для мужчины 20 лет

5 эякуляций в месяц – средний результат для мужчины 60 лет

45 км/ч – скорость спермы при эякуляции

60 дней требуется одному сперматозоиду, чтобы достичь высшей стадии своего развития

60% сперматозоидов способны оплодотворить яйцеклетку

15,2 см средняя длина члена в состоянии эрекции

12,2 см средняя длина окружности члена в эрегированном состоянии

8,9 см средняя длина члена в расслабленном состоянии

75% мужчин признались, что "держат член в левой штанине"

Epidem.ru Journal-plaza.net

"П" КАК ПЕРЕНОСЧИК

Пенис — он как палка о двух концах. Если неосторожно им пользоваться, то вместо удовольствия (или в нагрузку к нему) можно подцепить себе "на хобот" немалое количество различных пренеприятнейших заболеваний, переносимых половым путем (ЗППП). Преимущественно несмертельных, но все равно опасных. И тут есть один любопытный нюанс. За исключением ВИЧ, который является "инфекцией равных возможностей", мужчины скорее являются разносчиками, чем жертвами большинства ЗППП. И все благодаря своей анатомии. "Гонорея, хламидиоз, вызывающие рак шейки матки штаммы папилломавируса человека — все они представляют намного большую опасность для здоровья женщин, чем для мужчин", — говорит доктор медицинских наук Х. Хантер Хэндсфилд, профессор медицины Вашингтонского университета и американское светило в области ЗППП.

Например, если верить медицинским записям, в те не столь далекие времена, когда антибиотики не продавались на каждом углу, большинство мужчин излечивались от гонореи за 6-12 недель безо всякого лечения. Да, в начальной стадии из пениса были выделения, и это могло быть довольно болезненно. Но только в небольшом количестве случаев инфекция поражала уретру настолько, чтобы затруднить мочеиспускание, или перекидывалась на придатки яичек или семенники, вызывая острую боль и повреждая детородную функцию. В исключительно редких случаях бактерии проникали в кровь, приводя к острой форме артрита. И еще у нескольких больных эти микробы вызвали фатальные повреждения сердечного клапана.

Сравним эти показатели с действием гонореи на женщин. Однажды попав в шейку матки, инфекция обычно распространяется из нижних половых путей в матку и фаллопиевы трубы — то есть в среду, идеальную для размножения бактерий. Это уже называется воспалительное заболевание тазовых органов и может вызывать острую боль и высокую температуру. Неконтролируемое развитие инфекции может вызвать абсцессы в тазу, что может привести к перитониту и летальному исходу.

В общем, разница налицо. Если ты еще не понял сути вышеописанного, то она такова: беда не в том, что у тебя капает с конца, а в том, что твоей постоянной партнерше — потенциальной матери твоих детей — угрожает смертельная опасность. Так что если у тебя недостаточно силы воли, чтобы не совать член во все попавшиеся отверстия, компенсируй это наличием мозгов и пользуйся презервативами.

Но мы тут не о том беседовали. Итак, может, это и нечестно со стороны природы, но вся суть в анатомии. Мужской член во время полового акта находится во влагалище в среднем от 3 до 13 минут. А эякулят — вместе со всеми воз-

Epidem.r

www.menshealth.com.ua MH

можными микробами — остается внутри женщины несколько дней. Но дело не только во времени. У мужчин большая часть пениса покрыта "бронежилетом" из 50 слоев мертвых клеток кожи, который нужно преодолеть, чтобы добраться до живой ткани, восприимчивой к инфекциям. А у женщин этой брони нет. Влагалище и шейка матки защищены всего лишь одним слоем клеток. У мужчин же единственные уязвимые ткани — это поверхность мочевыводящего канала, вход в который представляет собой очень маленькое отверстие, и прикрытая крайней плотью поверхность головки у необрезанных мужчин. Но даже у них площадь уязвимой поверхности намного меньше, чем у женщин. По данным исследования, опубликованного в "Британском медицинском журнале", коэффициент передачи ЗППП от пениса к вагине в два раза выше, чем в обратном направлении. И вероятность негативных последствий для здоровья у женщин, как писалось выше, тоже намного больше.

В общем, мораль сей басни такова: у мужчин есть неплохие шансы, что многие ЗППП сойдут им с рук, если можно так выразиться. Поэтому в этой ситуации нужно заботиться прежде всего не о себе, а о своей партнерше. Потому что здоровая женщина — это, как минимум, здоровые дети.

ОСТОРОЖНО, ЯЙЦА!

Рак яичек — заболевание опасное, но если диагностировать его на ранней стадии, количество вылечившихся составляет ни много ни мало 98-99%. Как выявить эту заразу? Во время горячего душа осторожно прокатывай каждое яичко между большим пальцем и остальными пальцами кисти, тщательно ощупывая на предмет наличия уплотнений или припухлостей.

1 | ВАРИКОЦЕЛЕЗ

Все вены снабжены клапаном, который отвечает за то, чтобы кровь текла в одном направлении. Иногда эти клапаны барахлят. Если это случится в мошонке, вены разбухнут от излишка крови, в некоторых случаях вызывая боль и ощущение тяжести. Хотя варикоцелез и не представляет непосредственной опасности, вызванное им повышение температуры может привести к ухудшению качества спермы и снижению выработки тестостерона. Решение проблемы — удаление "испорченных" вен.

2 | ПЕРЕКРУЧИВАНИЕ СЕМЕННОГО КАНАТИКА

Каждое яичко висит на семенном канатике, состоящем из вен, артерий и нервов. Если канатик перекрутится (чаще всего это случается самопроизвольно), то кровообращение в яичке будет нарушено, что вызовет сильную боль. Бегом беги в больницу, чтобы тебе срочно сделали ультразвук — если яичко пробудет в таком состоянии более 4 часов, его придется ампутировать. Если же ты успеешь вовремя, то добрый хирург распутает твои семенные канатики и пришьет яички каждое к своей стороне мошонки — чтобы впредь неповадно было.

3 | ЭПИДИДИМИТ

Бактерии могут вызвать воспаление придатка яичка, расположенного на верхушке каждого яичка и отвечающего за сбор спермы и направление ее в семявыводящий проток. Боль, вызванную этим заболеванием, очень трудно отличить от вызванной перекручиванием семенного канатика. Поэтому бегом в "скорую" на ультразвук. Если это эпидидимит, тебе пропишут антибиотики, чтобы побороть инфекцию, и противовоспалительные, чтобы уменьшить боль.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЗАЩИТИ СВОЮ ПРОСТАТУ

Простата — штука нужная и очень деликатная. Конечно, стопроцентной гарантии от заболеваний этой части тела нет, но весьма полезно знать, как уменьшить их вероятность.

	ПРОСТАТИТ	АДЕНОМА ПРОСТАТЫ	РАК ПРОСТАТЫ
ЧТО ЭТО?	Воспаление простаты, в некоторых случаях вызванное инфекцией.	Увеличенная простата	Клетки простаты начинают мутировать и разрастаться.
СИМПТОМЫ	Жжение во время мочеиспускания или эякуляции; повышенная температура; более частое мочеиспускание. Некоторые больные сравнивают ощущение от простатита с сидением на бильярдном шаре.	Увеличенная предстательная железа давит на уретру, приводя к ослаблению струи при мочеиспускании, а также вызывает учащенное мочеиспускание, в том числе ночью, мешая тебе спать.	Повышенный уровень антигена простаты в крови — по результатам этого анализа уролог может поставить диагноз. Для верности стоит провести цифровое исследование прямой кишки.
ЧТО ДЕЛАТЬ?	Обратиться к урологу. Вероятнее всего, он пропишет курс антибиотиков или противовоспалительных.	Проконсультируйся у врача насчет экстракта плодов карликовой пальмы, или сереноа. Этот препарат не обладает побочными эффектами, не подавляет сексуальное влечение и не уменьшает количество эякулята. При этом довольно эффективен.	Ежегодно делай тест на антиген простаты. Что же касается предотвращения заболевания, то ученые установили следующее: у мужчин, которые эякулируют 21 и более раз в месяц, вероятность заболеть раком простаты на 33% меньше, чем у тех, кто кончает от 4 до 7 раз.

ЭЯКУЛЯЦИЯ И ОРГАЗМ — ДВЕ БОЛЬШИЕ РАЗНИЦЫ

Знаешь, какой твой главный сексуальный орган? А вот и не угадал. Это мозг. Вид девушки в просвечивающем летнем платье, идущей по улице тебе навстречу, или пальцы незнакомки, гладящие твое бедро под столом на официальном приеме — любая стимуляция вызывает нейронную бурю в таламусе, или зрительном бугре — области головного мозга, отвечающей за перераспределение информации от органов чувств (кроме обоняния) к коре головного мозга. Переработанная в таламусе информация по спинному мозгу устремляется вниз, через нервы попадает в нижний отдел позвоночника, а оттуда передается непосредственно к пенису. Именно здесь выделяется оксид азота, необходимый для здоровой эрекции. От мозга к пенису — так работает механизм, который заставляет твой член шагать по жизни с высоко поднятой головой.

Оргазм же движется в противоположном направлении. Тактильная стимуляция эрегированного члена и близлежащих областей заставляет нервные окончания посылать сигналы в спинной мозг и дальше, в мозг головной. Нарастающая нервная стимуляция, поступающая от гениталий в таламус, вызывает постепенное накапливание в нем нейротрансмиттера дофамина, который вытекает в таламус, как газ в квартиру. Когда его накапливается достаточно, таламус "взрывается" и посылает "взрывную волну" в остальные области мозга. Часть этой волны отсылает новые сигналы в область таза. Они координируют сокращение мышц тазового дна, простаты, семенных пузырьков и придатков яичек в процессе поступления семени в уретру и, собственно, эякуляции. В это же время другая часть "взрывной волны" поступает в центр удовольствий головного мозга и вызывает у нас оргазм.

В подавляющем большинстве случаев эякуляция и оргазм происходят настолько синхронно, что многие мужчины считают, что это одно и то же. Но это неверно: в случае возникновения проблем с передачей нервных сигналов или химическими реакциями в организме мужчина может испытать оргазм без эякуляции — или эякулировать, не испытав оргазма. В худшем случае не произойдет ни того, ни другого.

Так как мозг является неотъемлемой частью запутанной системы, делающей процесс нашего размножения не только возможным, но и приятным, любой фактор, влияющий на химию мозга — от нашего настроения до лекарств, — может повлиять на эрекцию, эякуляцию и оргазм. Например, страх заставляет нашу нервную систему вырабатывать норэпинефрин, мгновенно выключающий эрекцию. Чтобы гладкие мышцы достаточно расслабились и эрекция смогла восстановиться, нужно, чтобы стресс прошел и верх в химической войне, идущей в мозгу, взяли вырабатываемые им успокаивающие вещества, например ацетилхолин. Так что "быть в настроении" для секса — не пустые слова, а часть нашей физиологии.

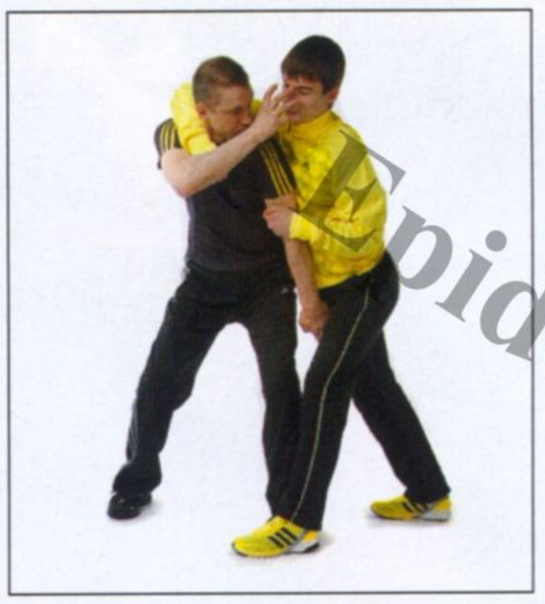
По неизученным до конца причинам мужчины, страдающие от хронических депрессий и других расстройств настроения, часто страдают от эректильной дисфункции. Беда в том, что наиболее распространенное средство от депрессии — антидепрессанты, нацеленные на нейротрансмиттер серотонин. Они поднимают настроение, но "опускают" эрекцию. Среди побочных эффектов от антидепрессантов из группы СИОЗС (селективных ингибиторов обратного захвата серотонина) — эректильная дисфункция, снижение либидо, задержка эякуляции и аноргазмия. По этой причине многие из тех, кому эти препараты помогают бороться с депрессией, прекращают курс лечения. Печальный выбор, что ни говори. Что тут можно посоветовать? Использовать препараты, работающие на дофамине, а не серотонине. Они не вызывают сексуальной дисфункции. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

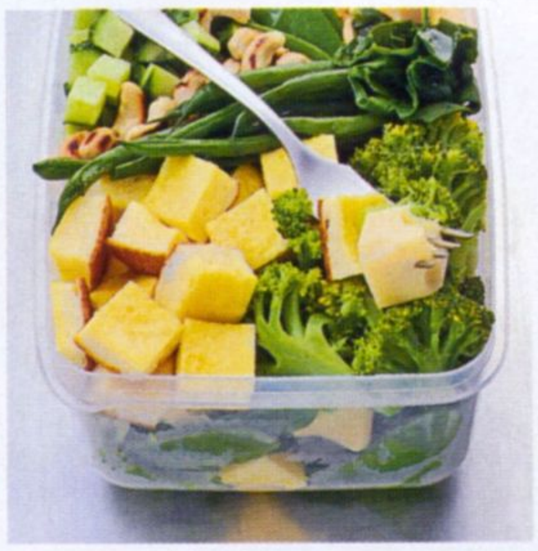
Epidem.ru Journal-plaza.net

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

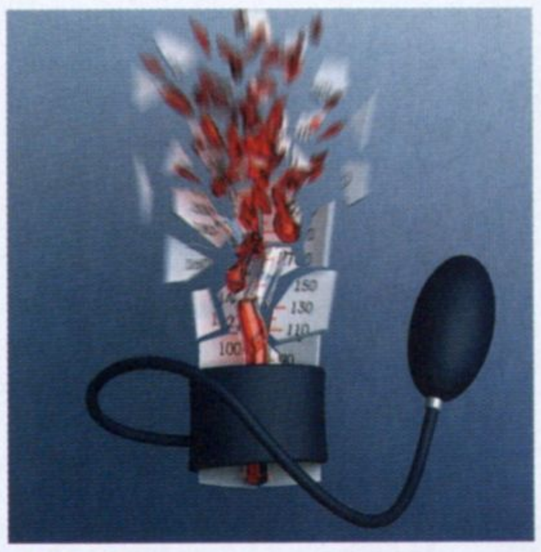
Под редакцией **Дмитрия Смирнова**



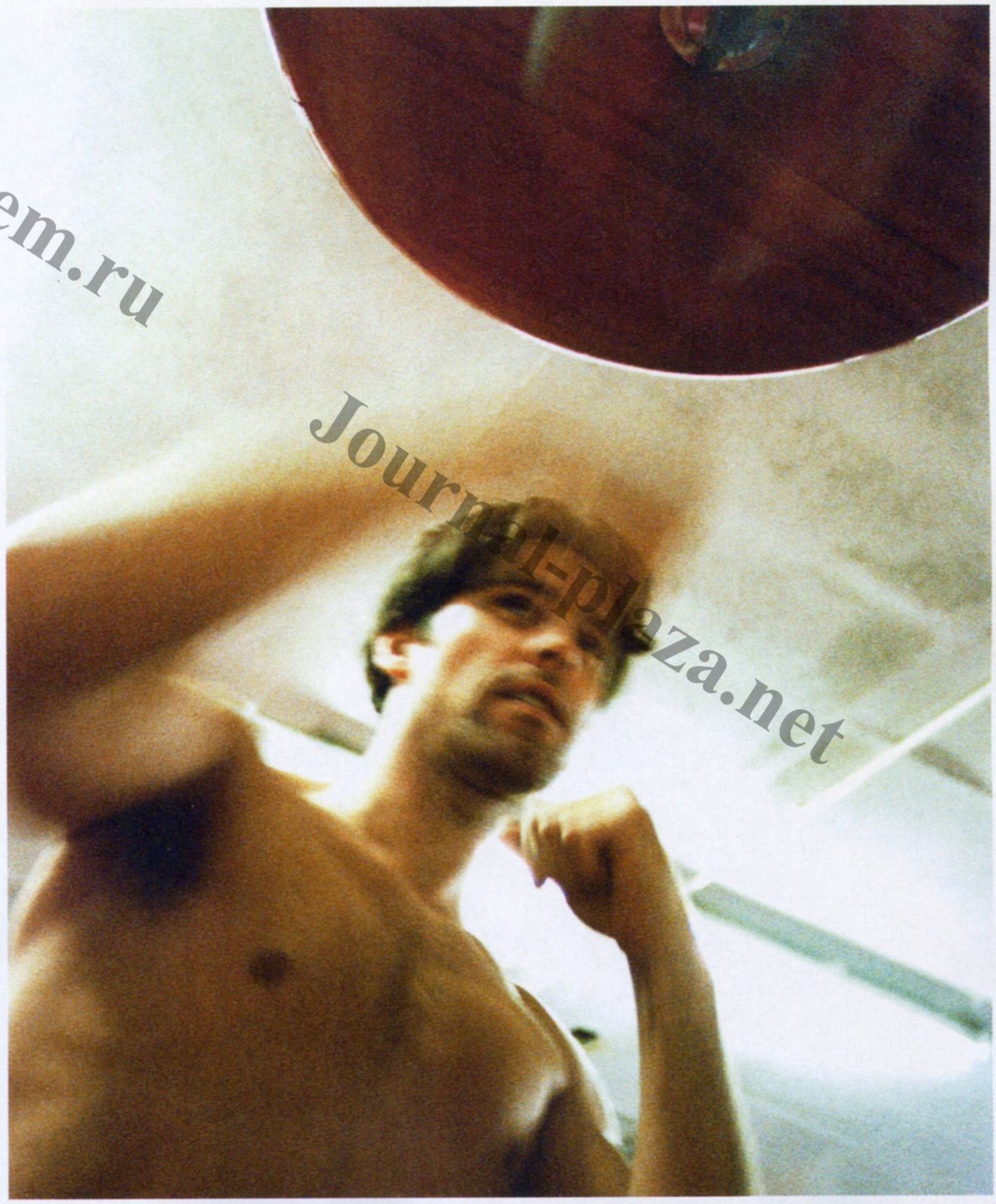
102
Остановка по требованию



103
Сыр в масле



104
Фитнес против гипертонии



98
Боксерский кружок
Ударный тренинг

ФОТО: FOTOBANK

Epidem.ru Journal-plaza.net

Боксерский кружок

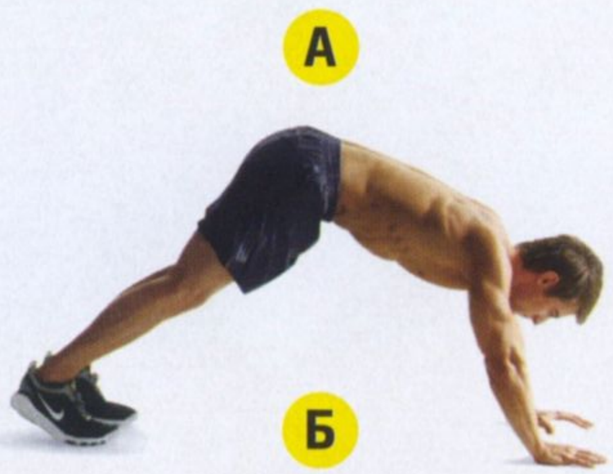
Знаешь, что отличает тебя от профессионального боксера? Правильно: он может, словно первоклассница, часами прыгать через скакалку, сохраняя при этом каменное выражение лица, а ты — нет. К тому же у боксеров самая рельефная мускулатура, какую только можно себе представить, и неутомимое сердце. Как они всего этого добиваются — читай дальше.

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ИНСТРУКЦИЯ

Все профессиональные бойцы (необязательно боксеры) очень любят круговые тренировки, которые не только развивают выносливость, но и помогают за считанные недели избавиться от излишков жира, где бы те ни находились. Хочешь обрести ударную форму – тренируйся по этой схеме 2-3 раза в неделю. Все упражнения выполняй подряд, по кругу, практически не отдыхая между ними. Сделав один круговой сет, отдохни пару минут и повтори все сначала.

1 ОТЖИМАНИЯ ДЗЮДОИСТА

Прими положение, в котором окажешься, если связать тебе шнурки и толкнуть вперед **(А)**. Теперь представь, что ты разведчик, подлезающий под колючую проволоку: согни руки в локтях **(Б)**, опусти вниз таз, а затем, продолжая движение, выпрями руки, подняв плечи вверх **(В)**. В общем, проще сделать, чем описать. И это только первая часть упражнения. Во второй тебе нужно будет проделать все действия в обратном порядке и вернуться в исходное положение, совершив таким образом один повтор.



ВАЖНО: опускай грудь как можно ниже, но не вздумай слишком сильно прогибаться в пояснице.

2 ДИАГОНАЛЬНЫЕ ПОДЪЕМЫ

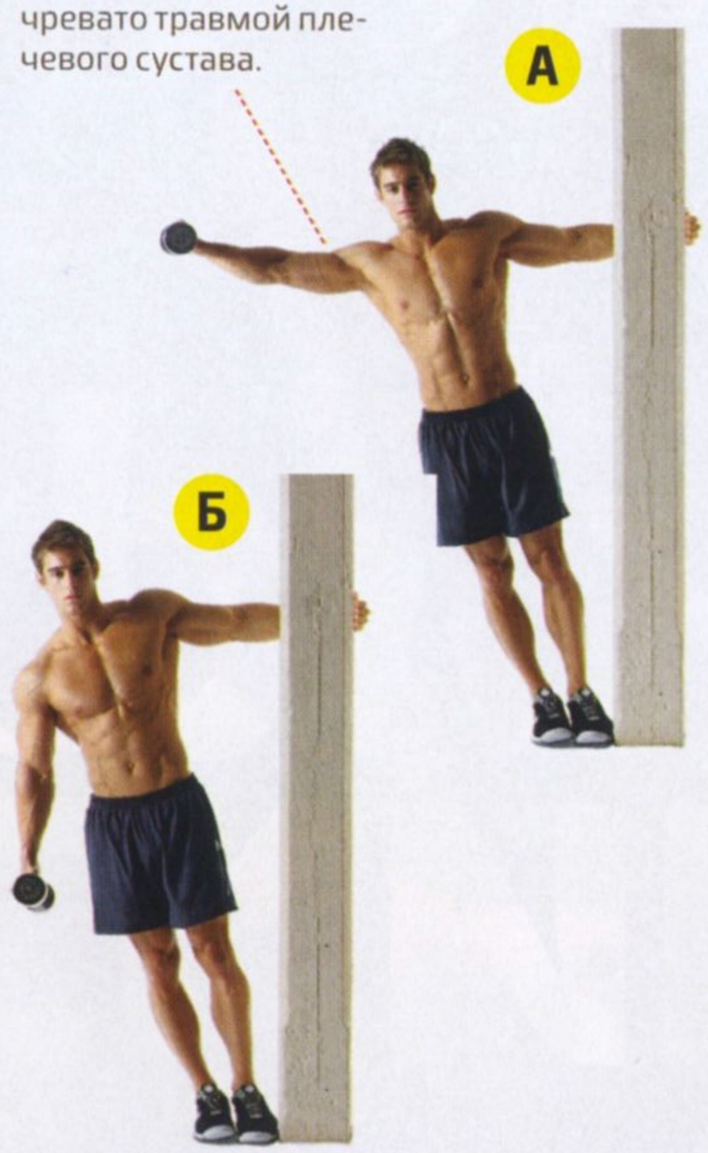
Встань по левую руку от скамьи: в руках гантели, на ногах – кроссовки с чистыми подошвами. Не поворачивая корпус, поставь правую ногу всей ступней на скамью **(А)** и поднимись вверх **(Б)**. Мягко вернись в исходное положение. Сделай все предписанные повторы сначала для одной ноги, а затем – для другой.

ВАЖНО: поднимайся вверх только за счет усилия рабочей ноги.

3 НАКЛОННЫЕ ОТВЕДЕНИЯ

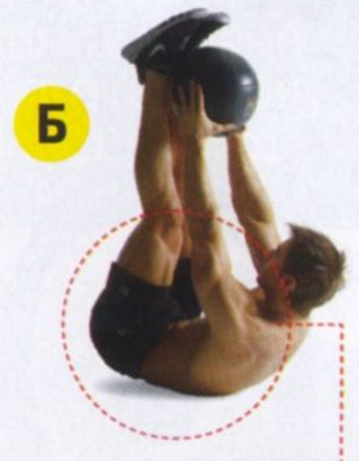
Схватись правой рукой за гантель, а левой – за что-нибудь устойчивое и неподвижное (колонну Парфенона, силовую раму и т.п.), а затем повисни на левой руке **(А)**. Не меняя положения тела, подними чуть согнутую в локте правую руку вбок до уровня подбородка **(Б)**. Выдержав секундную паузу, плавно вернись в исходное положение и повтори. Сделав все повторы, смени руку.

ВАЖНО: не нужно поднимать гантель выше подбородка – это чревато травмой плечевого сустава.



4 СКЛАДКА С МЕДИЦИНБОЛОМ

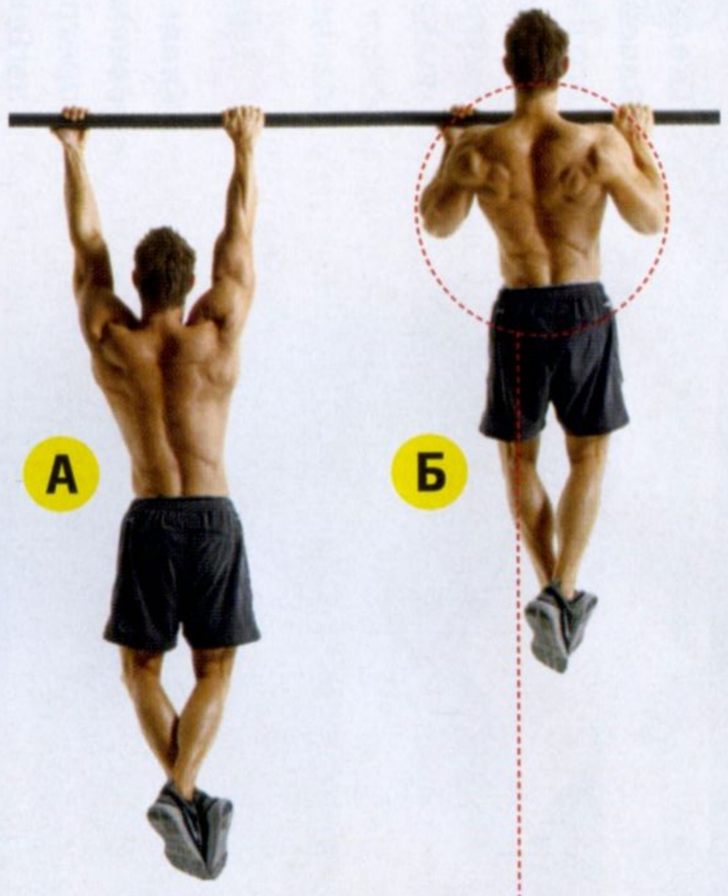
Отбери у гимнастки медицинский мяч, подними его над головой, слегка согни ноги в коленях и именно в таком виде упади на пол **(А)**. Синхронным движением оторви ступни, корпус и руки с мячом от пола и постарайся соединить их вместе **(Б)**. Задержавшись в верхней точке ровно на 0,017 мин., вернись в исходное положение и повтори упражнение нужное количество раз.



ВАЖНО: поднимая вверх ноги и руки, с силой напрягай мышцы живота и округляй спину.

5 ПОДТЯГИВАНИЯ РАЗНОХВАТОМ

Повисни на перекладине, взявшись за нее так, будто она – знамя твоего полка: одна ладонь на себя, другая от себя **(А)**. Согни руки. То есть попросту подтянись, стараясь, правда, коснуться турника грудью **(Б)**. Подконтрольно вернись в исходное положение. Сделав нужное количество повторов, переходи к приседаниям с фитболом у стены, а на следующем круге смени хват.

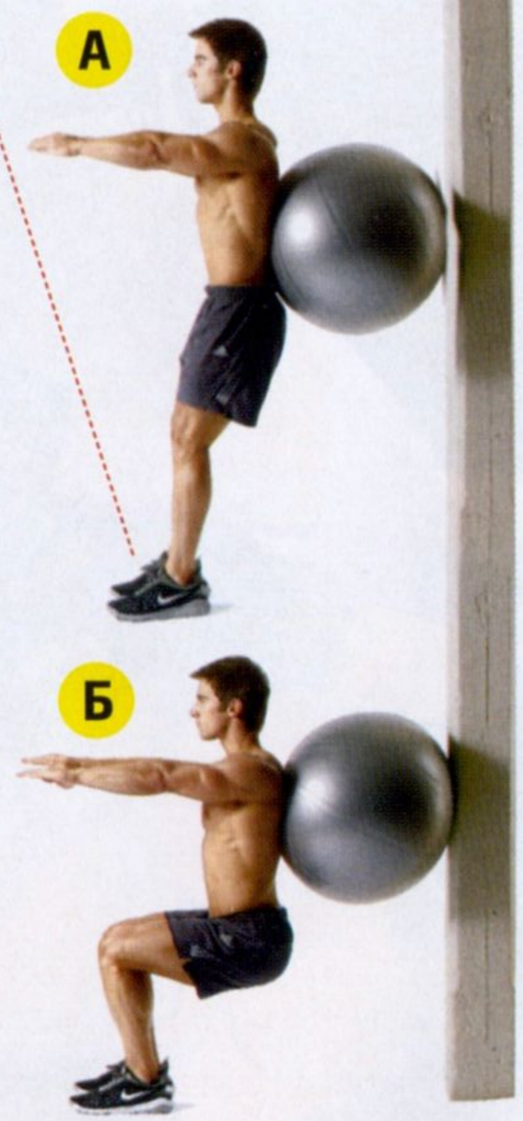


ВАЖНО: поднимаясь вверх, с силой своди лопатки и заметно прогибайся в грудном отделе позвоночника.

6 ПРИСЕДАНИЯ С ФИТБОЛОМ У СТЕНЫ

Прижми фитбол спиной к стене и чуть согни ноги в коленях. Положение довольно глупое, зато исходное **(А)**. Сохраняя контакт мяча со стеной, опустись в присед **(Б)** и задержись там буквально на 5 сек. Вернись в исходное и повтори. Для лучшего сохранения равновесия держи прямые руки прямо перед собой.

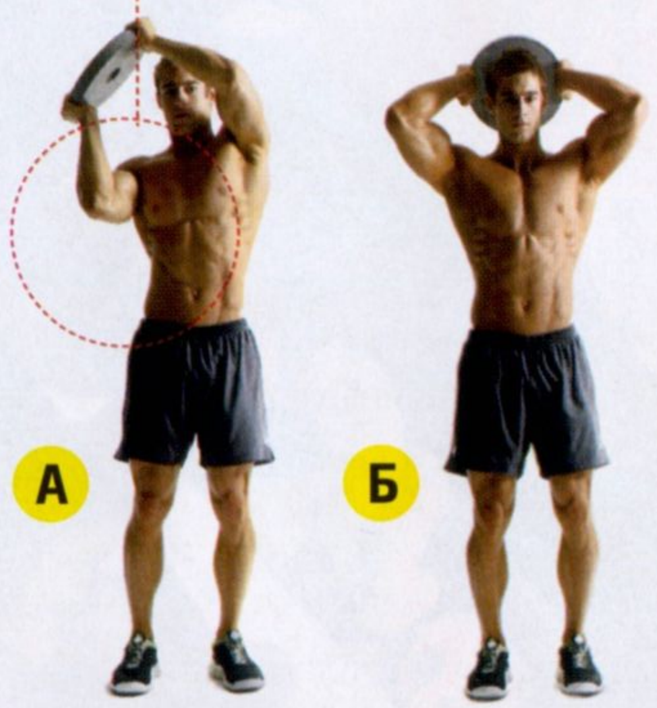
ВАЖНО: ступни должны быть плотно прижаты к полу. Другими словами – ни в коем случае не поднимайся на носки.



7 ВРАЩЕНИЯ ДИСКА НАД ГОЛОВОЙ

Сними с какой-нибудь штанги не очень тяжелый диск (в тот момент, когда ею никто не пользуется) и подними его на уровень груди: руки согнуты в локтях под прямым углом. Перемещая диск по кругу, подними его сначала над правым плечом **(А)**, затем занеси за голову **(Б)**, пронеси над левым плечом и, не останавливаясь, вернись в исходное положение. Сделай нужное количество вращений сначала в одну, затем в другую сторону.

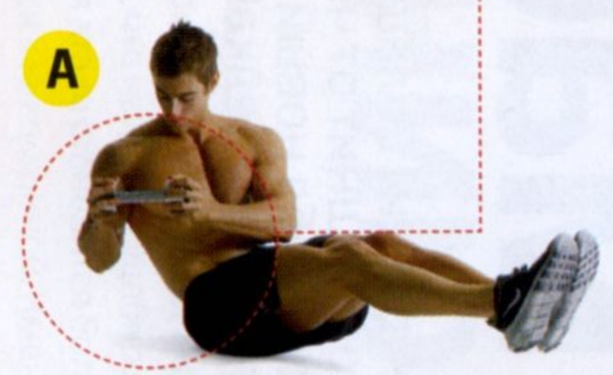
ВАЖНО: не выпрямляй руки в локтях, старайся, чтобы в движении принимали участие только плечевые суставы.



8 ВРАЩЕНИЯ КОРПУСА СИДЯ

Возьми в руки гантель и сядь на пол, слегка согнув ноги в коленях. Удерживая гантель перед грудью и чуть отклонив корпус назад, оторви пятки от пола – это твое исходное положение. Теперь, не касаясь пола ногами, поверни корпус с гантелью вправо **(А)**, а затем влево **(Б)**. Оба поворота будут считаться за один повтор. Если упражнение кажется тебе скучным, используй вместо гантели игровую консоль PSP.

ВАЖНО: следи за фиксированным положением поясницы и старайся поворачиваться только за счет грудного отдела позвоночника.



Сколько нужно повторов?

1. Отжимания дзюдоиста – 12-15
2. Диагональные подъемы на скамью – по 12 для каждой ноги
3. Наклонные отведения с гантелью – по 10 для каждой руки
4. Складка с медицинболом – 8-10
5. Подтягивания разнохватом – 8-10
6. Приседания с фитболом у стены – 8-10
7. Вращения диска над головой – по 10 в обе стороны
8. Вращения корпуса сидя с гантелью – 20 ■

Epidemia www.journal-plazamet

Сыр в масле

Надоели куриные грудки? Больше не можешь смотреть на творог? Тошнит от черной икры? Радуйся: мы изобрели для тебя новый источник высококачественного белка!

ДЕНЬ СУДКА #07

РЕЦЕПТ

Смешать все, полить соусом из оливкового масла и бальзамического уксуса, съесть после тренировки.

1 ТВЕРДЫЙ СЫР

Сколько: 100 г, порезанный кубиками.
Зачем? Сыр – вкусный источник кальция для костей. С каждым днем им все тяжелее таскать на себе эту гору мускулов.

2 ОМЛЕТ

Сколько: один, но из двух яиц; кубиками.
Зачем? Для мясистых рук и упругих ног. И наоборот. Яичный протеин усваивается лучше любого другого.

3 СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ

Сколько: горсть.
Зачем? Зеленые стручки богаты витамином К, который, между прочим, обеспечивает синтез остеокальцина – белка костной ткани, на котором кристаллизуется кальций.

4 СТРУЧКОВЫЙ ГОРОХ

Сколько: горсть.
Зачем? Как и все бобовые, горох – отличный источник растительного белка.

5 БРОККОЛИ

Сколько: 6-8 соцветий.
Зачем? Брокколи – очень полезно, там много антиоксидантов, бла-бла-бла. Сколько можно это слушать? Просто ешь вкусный, слегка хрустящий плод.

6 ШПИНАТ

Сколько: небольшой пучок.
Зачем? Во-первых, в 100 г листьев содержатся 3 г белка (из овощей больше только в фасоли). А во-вторых, в нем полно железа, необходимого твоим кровеносным сосудам.

7 СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ

Сколько: один, кубиками.
Зачем? Вообще мы положили его в миску, чтобы собрать максимум известных нам зеленых овощей, но специально для тебя скажем и про пользу – в огурце содержится эрепсин – энзим, улучшающий переваривание белка.

8 ЖАРЕНЫЙ КЕШЬЮ

Сколько: горсть.
Зачем? Это один из наименее жирных орехов. А вот белка, витаминов группы В, железа и калия в нем более чем достаточно. ■

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

Epidem.ru Journal-plaza.net

Остановка по требованию

*** Инструктор по боевым искусствам фитнес-центра "Марк Аврелий", профессиональный телохранитель, сержант отдельной разведроты ВДВ**

Первое, чему ты научишь своего ребенка, объясняя ему правила жизни в большом городе: "Не садись в лифт с незнакомцами". И будешь, разумеется, прав: мало ли. А то, что сам ты этот закон давно уже не соблюдаешь, в принципе объяснимо: не спрашивать же паспорт с пропиской у каждого, кто заходит с тобой в один подъезд. Да и что такого может случиться? Ты просто едешь в своем родном лифте своего родного дома на свой родной этаж...

ВИКТОР БАЛАХНИН: Большинство "подъездных" нападений происходят именно в лифтах, чаще – на выходе из него, что наиболее удобно для нападающего. Места для атаки становится больше, а жертва поворачивается к нему спиной. Именно в этот момент преступник одновременно пережимает ей предплечьем горло и хватает за руку, чтобы предупредить возможное сопротивление. Выйти из такого захвата позволит следующая комбинация (выполнять ее нужно резко и с максимальной силой):

1 Резким движением откинь голову назад и нанеси агрессору удар затылком в район переносицы. Куда именно ты попадешь, по большому счету не так уж и важно: затылок в любом случае значительно жестче лица.

2 Сразу же с силой подай таз назад, словно пытаешься ягодицами отодвинуть (а лучше – проломить) стену.

3 Не прерывая контратаки, свободной рукой нанеси удар локтем в живот и ребром ладони или предплечьем (чем уж попадешь) – в пах. Чем сильнее, тем лучше.

4 Воспользовавшись тем, что натиск нападающего слегка ослаб, развернись и ткни ему пальцами в лицо.

5 Добей супостата: коленом – в корпус и/или голову, кулаком – в затылок.

После того как нападающий будет повержен на землю, выбегай из лифта, звони во все квартиры и очень громко зови на помощь! В момент нанесения контратакующих действий обязательно нужно кричать и вообще создавать любой шум – это даже закоренелым преступникам здорово мешает.

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

Epidem.ru Journal-plaza.net

Фитнес против... Гипертонии

Сначала становишься раздражительным, снижается трудоспособность, появляются головные боли, а потом вдруг – хлоп! – и гипертонический криз? Так не пойдет!

Выписка ... во

ЖАЛОБЫ

Привет, МН!

Недавно зашел к другу и ради прикола померил себе давление тонометром его отца. Результат шокировал: 145/90. Выходит, у меня гипертония. А мне ведь 30 всего! Это как-то странно... Да, у меня есть пара лишних кг. Да, из-за обилия работы в спортзале бываю редко. Но я же прекрасно себя чувствую! И не курю. Что мне теперь делать? К какому врачу бежать? Короче, помогите!

ПАВЕЛ ДЬЯКОНОВ

ДИАГНОЗ

Газет ты, Павел, видимо, не читаешь и телевизор, похоже, не смотришь. Иначе знал бы, что повышенное АД в 30 лет – обычное явление наших дней. И весьма тревожное. Оставленная без внимания гипертония может привести к инфаркту, инсульту, нарушению работы внутренних органов. Врачи даже называют ее тихим убийцей (точно так же, правда, они называют диабет, гепатит и pH-фактор, но гипертонию все-таки чаще). А "тихим" потому, что распознать, повышено АД или нет, невозможно, не измерив его. Впрочем, это как раз и не сложно, если только твое плечо не страдает клаустрофобией. Главное: не пить, не курить и не заниматься спортом хотя бы за полчаса до замера. И помни: норма для 30-летнего мужчины – 126/79 мм рт. ст.

Так что, если ты, Павел, перед тем как прикалываться с тонометром отца друга, не выпил случайно водочки или не пробежал ненароком кросс, то да, тебе впору обращаться к врачу-кардиологу. И помяни наше слово, первым делом он скажет тебе, что основные причины развития гипертонии: ожирение, возраст 35+, систематическое пьянство, курение и повышенное количество стрессов.

Рекомендации

Если врач назначит тебе какие-то препараты – принимай. А еще посоветуйся с доктором, можно ли тебе выполнять предложенные нами упражнения. Если можно, выполняй кардиотренировки трижды в неделю, а круговые с отягощениями – дважды. В круговых тренировках делай упражнения подряд, без отдыха. Держись не менее 12 повторов в каждом упражнении и повторяй весь круг трижды, отдыхая между кругами не больше минуты.

Дополнения

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ГРИГОРИЙ КОЛЯДИН

Epidem.ru Journal-plaza.net

Справка № | Назначение № |

РЕЦЕПТ

журнал Mens' Health
Sanoma Magazines Ukraine
Украина, 01601, Киев,
ул. Воровского, 33
mens@sanomamagazines.com.ua

Кардиостимуляция

Проведи своеобразный мини-триатлон на 3 кардиотренажерах (в принципе, любых, главное – разных), работая по 10 минут на каждом их них. Интенсивность занятий должна быть невысокой – позволительно лишь немного сбить дыхание, но не более того. Каждую тренировку увеличивай общее время нахождения на всех тренажерах на 30 секунд, пока не выйдешь на уровень "один тренажер – 20 минут". Если кардиооборудование тебе недоступно, просто походи в хорошем темпе где-нибудь на свежем воздухе те же 30-60 минут.

Тренировки с отягощениями

Исследования, проведенные "Журналом прикладной психологии" (США), подтвердили, что круговые тренировки общего характера, нагружающие все тело сразу, способствуют нормализации кровяного давления всего за два месяца занятий. Мы рекомендуем включить в них эти упражнения.

1 СПЛИТ-ПРИСЕД + ПОДЪЕМ ГАНТЕЛЕЙ НА БИЦЕПС

Возьми в руки гантели и опусти их по сторонам от корпуса. Сделай правой ногой большой шаг вперед, а левую поставь на носок. Опустись в глубокий выпад и одновременно с этим согни руки в локтях, подняв обе гантели на бицепс. Вернись в исходное положение. Сделай 6 повторов на каждую ногу.

2 КОБРА НА ФИТБОЛЕ

Ляг животом на фитбол, уперев ноги в стену. Руки вытяни прямо перед собой и округли спину по мячу. Напрягая мышцы спины, прогнись назад в грудном отделе позвоночника, поднимая прямые руки как можно выше и – главное – сводя лопатки. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

3 БОКОВОЙ ВЫПАД С СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ

Встань ровно, поставив ступни на ширину бедер, а руки – на пояс. Сделай правой ногой длинный шаг в сторону и, сгибая ее в колене, выполни глубокий боковой выпад. За счет усилия той же ноги вернись в исходное положение и сделай выпад в другую сторону. 6 повторов на каждую ногу.

4 ФРОНТАЛЬНАЯ ТЯГА БЛОКА ШИРОКИМ ХВАТОМ

Сядь на тренажер для фронтальной тяги, прикрепив к тросу широкую рукоять. Упрись чуть согнутыми ногами в опорную платформу, выпрями спину, возьмись за рукоять широким хватом и потяни ее к середине груди, направляя локти в стороны и сводя лопатки. Плавно вернись в исходное положение.

5 ПОДЪЕМЫ ТАЗА С ОПОРОЙ НА ФИТБОЛ

Ляг спиной на мяч и перекатись так, чтобы на нем остались только твои плечи. При этом бедра должны быть с плечами на одной высоте. Это исходная позиция. Опусти таз вниз, почти коснувшись ягодицами пола, задержись в таком положении на секунду и вернись в исходное.

6 ЖИМ НА БЛОКЕ ОДНОЙ РУКОЙ СТОЯ

Возьми рукояти блочной рамы так, чтобы твое тело превратилось в букву Т. Не сгибая локти, потяни рукояти вниз, сводя руки перед собой. Задержись в таком положении на несколько секунд и подконтрольно вернись в исходную позицию.

Питание

Ешь эти продукты, чтобы нормализовать кровяное давление...

1. **Жирная рыба.** Омега-3 кислоты повышают эластичность сосудов.
2. **Авокадо, оливки и орехи.** Долго рассказывать, как именно, но они снижают уровень "плохого" холестерина в крови.
3. **Абрикосы, бананы и апельсины.** В них много калия, поддерживающего деятельность сердечной мышцы при повышенных нагрузках.

...и избегай этих

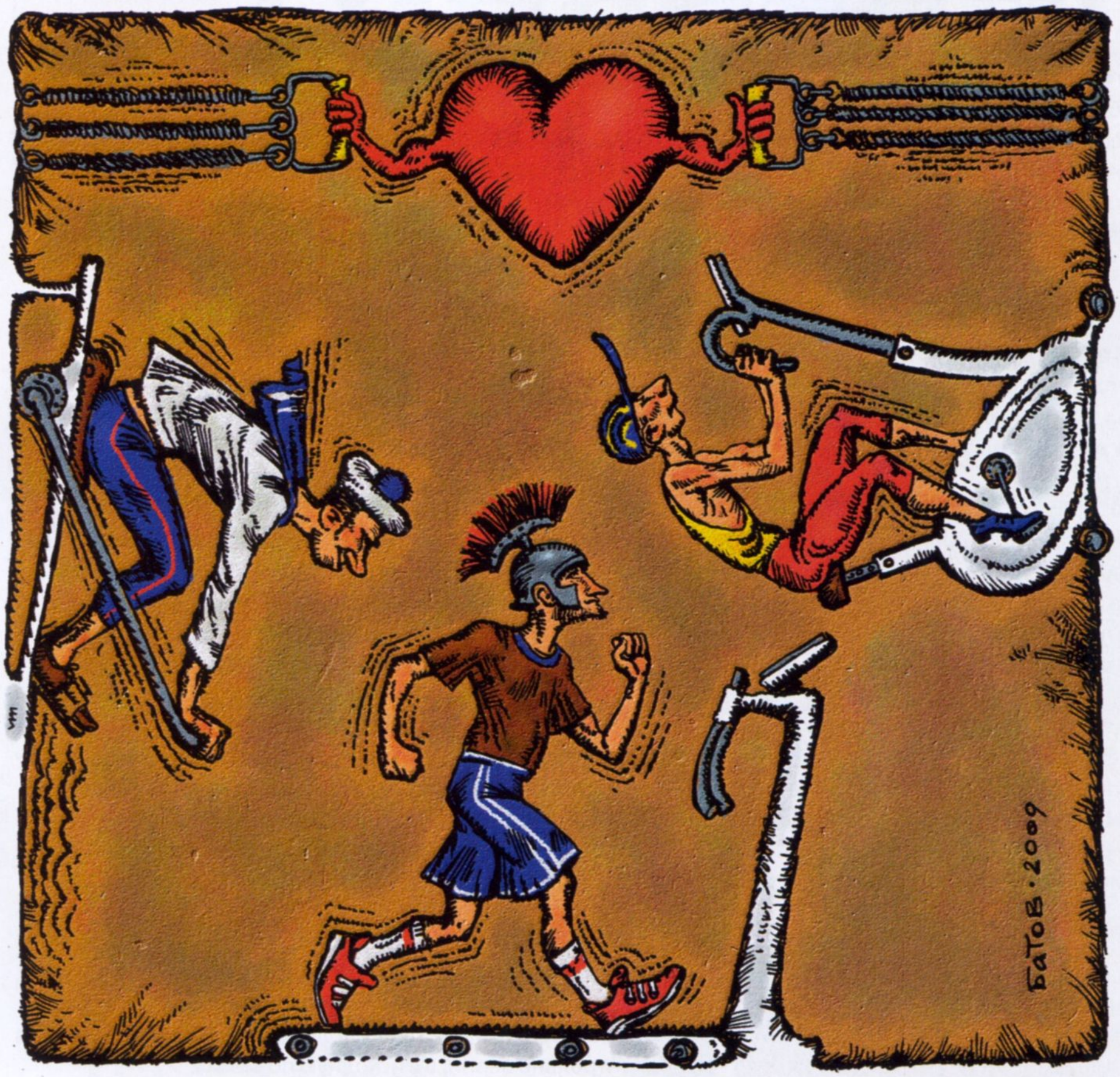
1. **Сладости.** Они богаты трансжирами, наносящими вред твоим артериям.
2. **Соль.** Она зачем-то задерживает в организме жидкость, увеличивая тем самым нагрузку на сердце.
3. **Алкоголь.** В разумном количестве он способствует улучшению состояния сосудов. В чрезмерном – дает прямо противоположный эффект.

*** ПРИМЕЧАНИЕ:** тренируйся под присмотром врача. Men's Health не может нести ответственность за травмы, полученные при выполнении рекомендованных упражнений.

Дата: Июнь '09 Подпись: М. Н.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Куда же несешься ты?



ВОПРОС **У меня в клубе постоянно заняты все беговые дорожки! И это, в принципе, не удивительно: я, как и многие, занимаюсь по вечерам, когда в зале аншлаг. Но, черт возьми, мне все время приходится идти на компромисс и использовать вместо дорожки, скажем, велосипед или другие кардиотренажеры, пользующиеся меньшей популярностью. Тренер меня успокаивает, мол, ничего в этом страшного нет, но я все равно волнуюсь, что занимаюсь недостаточно хорошо.** **Георгий**

ОТВЕТ Гога! Ты не поверишь, но тренер прав: в плане пользы для здоровья между различными кардиотренажерами нет никакой разницы. Ну, почти. Главное, что все это – КАРДИОтренажеры, то есть тренажеры, предназначенные для тренировки сердца. А сердцу твоему глубоко по фитнесу, за счет каких именно движений оно начинает биться активнее и адаптироваться к нагрузке (читай – тренироваться).

В этом плане бег на дорожке ничем не отличается от ходьбы на степпере, езды на велосипеде, гребли, плавания, круговых тренировок со штангой или колки дров. Все, на что тебе нужно ориентироваться, – это ЧСС, то есть пульс: если он близок к 75% от максимального (а ЧСС-max, как ты помнишь, это 220 минус возраст в годах), тренировка происходит. Вот и все. Есть лишь одно "но". Зачем создавать такие разные кардиотренажеры, если все они делают одно и то же? Затем, что все эти аппараты – потомки медицинских устройств, предназначенных для реабилитации больных людей, в частности, перенесших серьезные операции на сердце. А больные люди, как известно, могут сильно отличаться друг от друга по степени тяжести (и в прямом, и в переносном смысле). И та нагрузка, которая подходит одному, способна запросто прикончить другого. Или отбить у него всякое желание тренироваться дальше.

К примеру, твоя любимая беговая дорожка может быть потенциально опасна тем, кто страдает ожирением, – ударная нагрузка на суставы ног и позвоночник во время быстрой ходьбы и тем более бега у таких пациентов близка к критической. Толстякам для тренировки сердечно-сосудистой системы больше подходят вело- или гребные тренажеры с их щадящим отношением к ногам и спине. Зато страдающим варикозом точно такой же велотренажер уже будет вреден, ибо, в отличие от беговой дорожки, он не станет способствовать механической откачке венозной крови за счет сокращения икроножных мышц – они там просто не работают. И так далее.

Но если ты не готовишься к соревнованиям по бегу и не страдаешь серьезными заболеваниями, смело пользуйся любым кардиооборудованием. Хуже точно не будет, тем более что разнообразие прилагаемых нагрузок – это основной закон успеха любой тренировочной программы! ■

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: АНТОН БАТОВ

Epidem.ru Journal-plaza.net

ДЖИНСОВЫЙ ЭТИКЕТ

ДАЖЕ ЭТИ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ШТАНЫ МОЖНО НОСИТЬ НЕПРАВИЛЬНО! НО МЫ ТЕБЯ НАУЧИМ, КАК ИЗБЕЖАТЬ ОШИБОК В ЭТОМ ВАЖНОМ ДЕЛЕ.

СПОРТИВНЫЙ КРОЙ ДЖИНСОВ И КЛАССИЧЕСКИЙ ВЕРХ

ДЖИНСОВЫЙ ВЕРХ В СОЧЕТАНИИ С КОНСЕРВАТИВНОЙ ОБУВЬЮ

Пиджак **Springfield**
Поло **Puma**
Джинсы **Soul Edge**
Боксерки **Fruit of the Loom**
Кеды **Geox**

Фото: **Наталья Каменская**
Стиль: **Катя Булах**
Модель: **Юрий Чичикало (L-Models)**

Epidem.ru Journal-plaza.net

Очки **Cavalli**
Жилет **Park**
Галстук **Hust**
Рубашка **Springfield**
Часы **Guess**
Джинсы **Diesel**
Мокасины **Vagabond**

ДЖИНСЫ И ДЕТАЛИ ИЗ ДЕНИМА В ТОН

СОЧЕТАНИЕ РАЗНЫХ ОТТЕНКОВ ДЕНИМА

Футболка **Puma**
Джинсы **Soul Edge**
Кеды **Adidas**

КОНТРАСТ ОДНОТОННОГО ДЕНИМА И ОДЕЖДЫ С ПРИНТАМИ

ПРИНТЫ НА ДЖИНСАХ

ДЖИНСЫ С ЭФФЕКТОМ ИЗНОШЕННОСТИ

ГРЯЗНЫЕ ПОТЕРТОСТИ НЕОПРЯТНОГО ВИДА

Очки **Ray Ban**
Поло **Hust**
Ремень **CK Jeans**
Джинсы **Springfield**
Туфли **Vagabond**

ДЕНИМ В СОЧЕТАНИИ С ЯРКИМИ РАСЦВЕТКАМИ

ДЖИНСЫ ЯРКИХ ЦВЕТОВ

Рубашка **SPF**
Футболка **CK Jeans**
Джинсы **CK Jeans**
Кеды **Puma**

Epidem.ru Journal-plaza.net

КОСА НА КАМЕНЬ

ТЫ РЕГУЛЯРНО ПОКУПАЕШЬ ЖУРНАЛ MEN'S HEALTH, ЧИТАЕШЬ ЕГО ОТ КОРКИ ДО КОРКИ И ДАЖЕ ПЫТАЕШЬСЯ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. НО ПОЛУЧАЕТСЯ НЕ ВСЕГДА. СМОТРИШЬ В ЗЕРКАЛО НА СЛЕДУЮЩЕЕ УТРО, А ТАМ ТАКОЕ... НЕ ВЗДУМАЙ КОРИТЬ СЕБЯ И НЕ ВИНИ ЗА СЛАБОСТЬ. ЛУЧШЕ ВОСПОЛЬЗУЙСЯ ПОСЛЕДНИМИ ДОСТИЖЕНИЯМИ ХИМПРОМА. ПАРА МИНУТ – И БУДЕШЬ КАК НОВЕНЬКИЙ.

фото: Андрей Давыдовский

1. Реши проблемы старения кожи раз и навсегда с помощью **Lancome Men Age Force.**

2. Dunhill Black – оставь за собой шлейф свежего аромата.

3. Восстанавливающий антивозрастной биогель после бритья **Transvital For Men.**

4. Беспокоят следы порока на лице? Решение – увлажняющий компактный стик **YSL L'HOMME.**

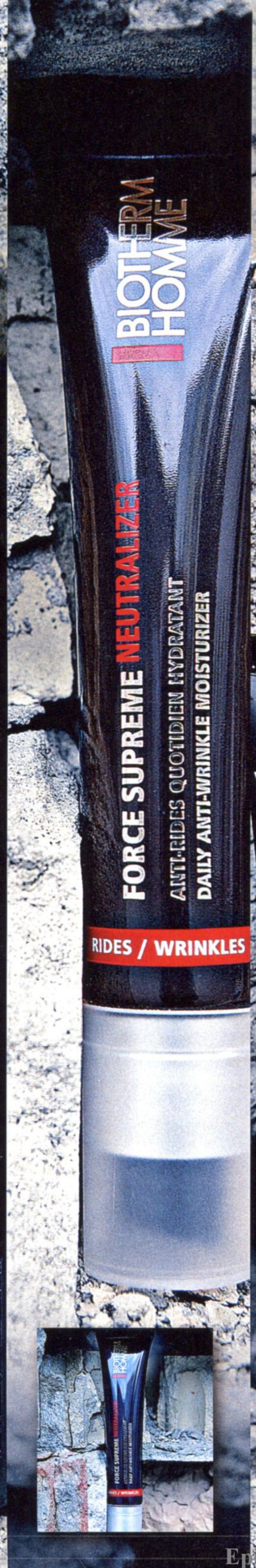
5. Вопрос ежедневного увлажнения кожи решаем с помощью **Force Supreme Neutralizer Biotherm Homme.**

6. Зачем платить больше? Используй гель для душа **Vichy Homme** – он подходит и для тела, и для волос.

7. Твоя кожа устала от твоего образа жизни? Попробуй гель для лица **Nivea For Men Энергоактив Q10.**

8. Антиперспирант-спрей нового поколения **Rexona Men** снабжен предохранителем от несанкционированного нажатия.

www.menshealth.com.ua MH



Epidem.ru Journal-plaza.net

И НА СЕНОВАЛ

ТВОЯ ПОДРУЖКА НЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СЕБЕ ЖИЗНИ ВНЕ ГОРОДСКИХ ДЖУНГЛЕЙ,НИ МИНУТЫ НЕ МОЖЕТ ПРОЖИТЬ БЕЗ ВЫХЛОПНЫХ ГАЗОВ И ВЕЧНО ЧЕМ-ТО НЕДОВОЛЬНА? СВОЗИ-КА ЕЕ В ДЕРЕВНЮ, ПОДЫШИТЕ СВЕЖИМ ВОЗДУХОМ, ЗЕЛЕНЫМИ НАСАЖДЕНИЯМИ ПОЛЮБУЙТЕСЬ, СТИХИ ПОЧИТАЙТЕ, НУ А ВЕЧЕРОМ....

Epidem.ru/journal-plaza.net

Евгения:
Платье **Hich Use**
Жилет **Pinko**
Подвеска **Pilgrim**
Джинсы **Levi's**

Юрий:
Пиджак **Marlboro Classics**
Майка **Azzaro**
Браслет **Pilgrim**
Джинсы **Levi's**

Epik.in.ua Journal-plaza.net

Евгения:
Блуза, шорты **Richmond Denim**
Топ **Kamenskayakononova**
Туфли **Bally**

Юрий:
Куртка **Levi's**
Футболка **Diesel**
Ремень **Lagerfeld**
Джинсы **HTC**
Туфли **Bally**

Epidem.ru Journal-plaza.net

Epidem.ru journal-plaza.net

Юрий:
Футболка **CP Company**
Браслеты, подвеска **Pilgrim**
Шорты **Levi's**
Ремень **Diesel**
Носки **CP Company**

Юрий:
Футболка
Marlboro Classics
Джинсы **Diesel**

www.menshealth.com.ua МН

Евгения:
Ожерелье **Diesel**
Платье **CoStume National**
Болеро **Paul Smith**
Ботильоны **Pinko**

Юрий:
Рубашка **Coming Soon**
Браслеты, подвеска **Pilgrim**
Ремень **Marlboro Classics**
Джинсы **CK Jeans**
Туфли **Bally**

Fpalem.ru Journal-plaza.net

Юрий:
Рубашка **Marlboro Classics**
Браслеты, подвески **Pilgrim**
Джинсы **Levi's**

Epidem.ru Journal-plaza.net

Евгения:
Подвески **Pilgrim**
Блуза **Pinko**
Комбинезон
Jean's Paul Gaultier

Юрий:
Рубашка **Bally**
Браслеты **Pilgrim**

Фото: **Андрей Давыдовский**
Стиль, макияж: **Катя Булах**
Ассистент съемочной группы: **Ната Каменская**
Модели: **Евгения Кедрова и Юрий Новицкий** (Faces)
Редакция благодарит администрацию ресторанного комплекса **"ЧУМАЦЬКИЙ ШЛЯХ"** за помощь в организации и проведении съемки

Epidem.ru Journal-plaza.net

МН ПРОМО

МОДНАЯ ВЕЧЕРИНКА В BUDDHA-BAR

2 апреля лаунж-ресторан Buddha-bar Kiev собрал более полутора тысяч красивых и знаменитых людей столицы на второй закрытой вечеринке Fashion party, чтобы совместно со своим партнером Helen Marlen Group познакомить гостей с последними трендами моды.

В рамках мероприятия гости могли лицезреть fashion-инсталляции, основанные на коллекциях сезона весна/лето 2009 года. Изюминкой модной тусовки стала красная дорожка, на которой уже традиционно позировали модницы и модники столицы. Блеснуть новыми нарядами пришли звезды украинской эстрады, политики, известные телеведущие, художники, представители модной индустрии и другие влиятельные люди страны.

ПИЛОТОМ МОЖЕШЬ ТЫ НЕ БЫТЬ...

Но эта рубашка тебе определенно понравится. Торговая марка стиля жизни camel active выпустила достойное продолжение своей "Легендарной серии" – серебристо-серую пилотскую рубашку, которая отлично дополнит выпущенные ранее куртку и ботинки. Элегантная приталенная рубашка, стилизованная под летную униформу первых лет авиации, выпущена лимитированной серией из 3 333 комплектов, причем личный номер выгравирован на металлической пластине над правым нагрудным карманом. Комплект из рубашки с летным шарфом будет продаваться в стильной алюминиевой коробке с наклейками в стиле "ретро".

ДРУГ ПРИРОДЫ – ТЕЛЕВИЗОР

Просмотр телепередач может быть экологичным. Если смотреть их на ЖК-телевизоре Sharp Aquos новейшей линейки LC-DH77E. Эти телевизоры снабжены инновационной кнопкой экоконтроля, позволяющей вручную уменьшать подсветку в два этапа на 15-20%, даже не вставая с дивана. При этом обеспечивается разрешение формата Full HD 1920 x 1080 пикселей, технология 100 Гц и минимальное время отклика, составляющее всего лишь 4 миллисекунды! Уровень динамической контрастности для моделей диагональю 42, 46 и 52 дюйма составляет 50000:1, а для 32-дюймовой модели – 30000:1.

Adidas: Adidas, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Azzaro: Grand Gallery, Крещатик, 27; ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12; ТЦ "Мост-Сити Центр"; Днепропетровск, ул. Глинки, 2
Bally: Bally, ул. Крещатик, Пассаж
CK Jeans: Calvin Klein, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Coming Soon: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
CoStume National: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
C.P.Company: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27; ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12; ТЦ "Мост-Сити Центр", Днепропетровск, ул. Глинки, 2
Diesel: 3 Point, ТЦ "Глобус", 1-я лин.
Diesel Denim Gallery: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Geox: Интертоп, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Hich Use: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
HTC: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Hust: Danmark, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Jean's Paul Gaultier: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Lagerfeld: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27; ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12; ТЦ "Мост-Сити Центр", Днепропетровск, ул. Глинки, 2
Levi's: ТЦ "Глобус", 1-я лин.
Marlboro Classics: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27; ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12; ТЦ "Мост-Сити Центр", Днепропетровск, ул. Глинки, 2
Park: Danmark, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Paul Smith: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Pilgrim: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Pinko: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Puma: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
RayBan: Evroптика, ТЦ "Глобус", 3-я лин., 2-й эт.
Richmond Denim: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Springfield: Springfield, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Vagabond: Интертоп, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Ресторанный комплекс "ЧУМАЦЬКИЙ ШЛЯХ": Новая Обуховская трасса, с. Романков, ул. Сосновая, 10, тел.: (044) 451-58-44, (044) 561-45-27

РЕКЛАМА

Epidem.ru Journal-plaza.net

ФУНКЦИОНИРУЙ, КАК ПОЛОЖЕНО!

Человеческое тело – единая система, части которой взаимозависимы друг от друга и должны быть пропорциональны, симметричны. К примеру, недостаточно просто тренироваться только ради наращивания мышечной массы. Тогда ты будешь больше похож на непробиваемую броню без признаков гибкости. Занимаясь спортом, необходимо придерживаться комплексности, тем самым давать нагрузку на все группы мышц, иначе это приведет к неравномерному развитию мышц. Помочь восстановить симметрию может функциональный тренинг.

С помощью функционального тренинга за счет асимметричных упражнений можно добиться сбалансированности в развитии правой и левой половины тела, что позволяет снизить риск травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Главные объекты функционального тренинга – глубоко лежащие мышцы-стабилизаторы, позволяющие легко удерживать тело в любом положении. Такой вид тренинга формирует баланс и гибкость, позволяя людям любой комплекции владеть своим телом в разных ситуациях.

Функциональный тренинг в клубе здоровых удовольствий "5 Элемент" проводится в рамках фитнес-программ Freemotion и Bosu.

HONDA CIVIC: РЕСТАЙЛИНГ ВОСЬМОГО ПОКОЛЕНИЯ

В Украине начались продажи рестайлинговой версии популярного хетчбека. Обновленный Honda Civic сохранил свой спортивный характер и экспрессивный стиль, зато обзавелся усовершенствованным экстерьером и улучшенной комплектацией. Главным же изменением рестайлингового Honda Civic стала высокотехнологичная новая автоматическая гидротрансформаторная коробка передач, которая усиливает динамичность движения и улучшает плавность хода автомобиля. Новая трансмиссия повышает скорость переключения передач и улучшает качество и логику переключения, что позволит водителю в полной мере получить удовольствие от вождения.

ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ

Весна... Так и хочется пробежаться босиком! Но в городе это сделать не так-то просто – либо статус не позволяет, либо усыпанный осколками тротуар. Как хорошо, что есть обувь GEOX, позволяющая ступням дышать!

Уникальная "дышимость" обуви достигается посредством использования специальной мембраны, изготовленной из микропористого материала. Он абсорбирует выделяемую стопой влагу (пот) и выводит ее наружу через отверстия в подошве. При этом мембрана устроена таким образом, что снаружи в обувь не проникают ни пыль, ни вода. Стильно, комфортно – и свежо!

Epidem.ru Journal-plaza.net

7 САМЫХ...

...УМНЫХ СТРАН

Конечно, было бы здорово узнать IQ каждого жителя каждой страны, сложить, разделить... Но это долго. В нашем рейтинге показатель интеллекта – количество лауреатов Нобелевской премии*.

1 США
286 ЛАУРЕАТОВ

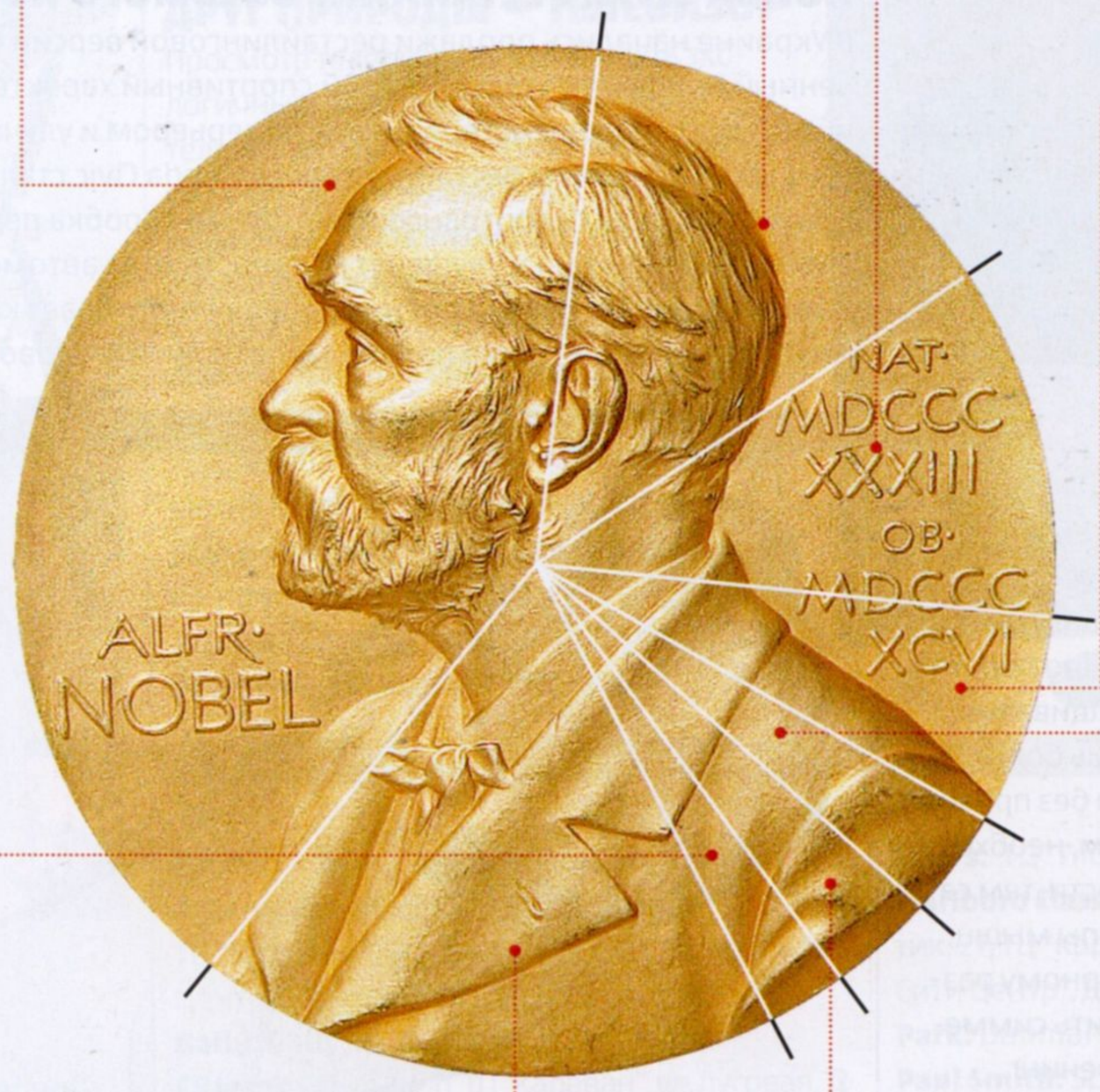
Большинство из них получили премии за вклад в медицину (91) и физику (82). 59 премий было получено американскими химиками и 43 – экономистами. С литературными премиями в США не так богато – всего 11. Последний раз американцы удостаивались премии в 2008 году (3 по химии и по одной за открытия в области физики и экономики).

2 Великобритания
94 ЛАУРЕАТА

Больше всего премий получили британские медики (28), химики (25) и физики (21). Нобеленосных писателей в Соединенном Королевстве больше, чем в США, – 12, 8 ученых премировали за экономические теории. Последние премии британцам были вручены в 2007 году (1 по литературе и 2 по медицине).

3 Германия
77 ЛАУРЕАТОВ

Немцы отличились в естественных науках: 28 премий у физиков, 24 – у химиков и 16 – у медиков (последний раз в 2008 году). Литературные премии писателям, имеющим немецкое гражданство, вручались 8 раз, премия по экономике – единожды.



4 Франция
46 ЛАУРЕАТОВ

Эта страна может похвастаться самыми талантливыми литераторами (14 премий, причем последняя вручена в прошлом году). Французские медики и физики получили равное количество премий, по 11. 8 премий ушло химикам, 2 – экономистам.

5 Швеция
23 ЛАУРЕАТА

Причем, как это ни странно, 7 из них писатели (сможешь назвать навскидку семерых шведских писателей?). Также у Швеции 6 премий по медицине, по 4 за физику и химию, и 2 – по экономике. Последний раз Швеция получала премию в 2000 году (медицина).

6 Швейцария
22 ЛАУРЕАТА

9 из них совершили прорыв в области медицины, 6 – в химии, 5 – в физике. Среди лауреатов есть два писателя и ни одного экономиста. Последняя премия получена швейцарским химиком в 2002 году.

7 Россия
17 ЛАУРЕАТОВ

Первым русским ученым, удостоенным Нобелевской премии, был знаменитый физиолог Иван Павлов, – в 1904 году. Последними – физики Алексей Абрикосов и Виталий Гинзбург в 2003 году за "создание теории сверхпроводимости второго рода и теории сверхтекучести жидкого гелия-3". Всего среди советско-российских лауреатов – 10 физиков, 3 писателя, 2 ученых из области медицины и по одному химику и экономисту.

Остальные страны
127 ЛАУРЕАТОВ

* Учитывались все премии, полученные с начала вручения (с 1901 по 2008 годы) в таких областях, как физика, химия, медицина и физиология, литература и экономика (без учета Премии мира). Успехи СССР "по наследству" засчитывались России. Украина как независимое государство, увы, похвастаться нобелевскими лауреатами не может – хотя немалое количество оных появилось на свет на землях, ныне входящих в состав Украины. Это американский микробиолог Зельман Ваксман – за вклад в развитие антибиотиков, знаменитый российский микробиолог Илья Мечников – за открытие фагоцитов, американский химик Роальд Гофман, французский физик Жорж Шапрак и израильский поэт Шмуль Йозеф Агнон.

Epidem.ru Journal-plaza.net